

મરહૂમ મિ. દીનશા હોમીઆર.
પ્રેકટીકલ ઍસ્ટ્રોલોજી, અને પ્રેકટીકલ
સાઇકોલોજી વગેરેના કર્તા.

મનોરંજન પ્રેસ, મુંબઇ ૪.



પીરોજશાહ ખરસેદજીએ યુનિયન પ્રેસ, નં૦ ૬૩૭,
ધોબીતલાવ, મુંબાઈમાં છાપ્યું છે.

ધિ

પ્રૅકટીકલ સાઈકૉલૉજી

અથવા

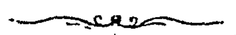
તંદુરસ્તી, સંસારસુખ, અને આત્મિક સુખ મેળવવાની ચાવી.

જેમાં

કુદરતનું ચૈતન્ય,	મેન્ટલ હીલીંગ,	થૉટ ફોર્સ,
વીલ પાવર,	માઈન્ડ રીડીંગ,	ટેલીપથી,
ફ્રેનૉલૉજી,	મેસ્મેરીઝમ,	આત્મજ્ઞાન,

વિગેરે વિદ્યાઓનો સંગ્રહ,

પ્રાચીન, અર્વાચીન વિદ્વાનોની સાહેદતો અને ચિત્રો સાથે છે.



રચનાર,

દીનશાહ શાપુરજી હોમીયાર.



ત્રીજી આવૃત્તિ.

કિમ્મત રૂ.૩=૦૦



છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર:

એન. એમ. ત્રિપાઠી ઍન્ડ કંપની,

પ્રીન્સેસ સ્ટ્રીટ, કાલબાદેવી રોડ,

મુંબાઈ.

૧૯૨૪.

અર્પણપત્રિકા.

ઈસ્વી સન ૧૯૭૧ નાં સાલમાં

શ્રી સુરત જીલ્લે, ગામ સુમાલી મધ્યે, પહેલી દરેહમેહર બંધાવનાર

મરહુમ હોમીયાર પાહલન

ના નબીરા

તે આ પુસ્તકના કર્ત્તાના નામવર પિતાજી

મરહુમ શેઠ શાપુરજી કુવરજી હોમીયાર

તથા નેકખશલત માતાજી **આવાંબાઇને**

મારા જેવા એક સાધારણ નાચીજને જન્મ આપી, પોતાનાં કુટુંબ,
સ્નેહી તથા મિત્રો તરફની અથાગ દીલસોજી મેળવનારાં તથા
હરેક રીતથી પોતાનાં કુટુંબી સુખદુઃખમાં આગેવાન થઈ,
મને રીતિનીતિનો અચ્છો ધડો શીખવનારાં મારાં
સદ્‌ગુણી **માતાપિતાની** ભિન્નભિન્ન યાદમાં

તથાં

તેવાજ પ્રેમથી મને વિદ્યા શીખવનારા

મારા માનવંત ગુરૂ

ડૉ. પૉલ એડ્‌વર્ડ્‌સને

આ પુસ્તક અંતઃકરણની લાગણી સાથે માનપૂર્વક અર્પણ કરૂં છું.

કર્ત્તા.

પ્રસ્તાવના.

સાઇકૉલૉજી અથવા અધ્યાત્મજ્ઞાનને લગતી વિદ્યાની ગુજરાતી ભાષામાં ઘણીજ થોડી ચોપડીઓ પ્રગટ થયલી હોવાથી, તથા તે ચોપડીઓમાં મોટે ભાગે પ્રયોજ્ય (Practical) બાબદો ન આવેલી હોવાથી, એ વિદ્યાના જ્ઞાનનો (Psychic science) બહોળો પ્રસાર કરવાની નેમથી, તથા એ મહાન વિદ્યા મારફતે માનવીની **પાંચ ઇંદ્રિઓ** ઉપરાંત **છઠ્ઠી ઇંદ્રિ** (The latent force of mind) **વિચાર શક્તિના બળ** વડે, સાંસારિક વ્યાવહારિક અને આત્મિક દરેક સુખોની પ્રાપ્તિ મેળવવાનો સહેલ માર્ગ દેખાડી, તેને લગતી સચ્ચાઇ તરફ સત્યના શોધકોનું ધ્યાન ખેંચવાના હેતુથી, એ વિદ્યાની સાહદતો, તથા દરેક પ્રયોજ્ય રીતો જાહેર કરવાની મેં સાધારણ કોશિસ કરી છે. એ વિદ્યાને લગતી ઘણીક શાખાઓ છે, તે દરેક શાખાઓનું લંબાણ ખુલાસાથી વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે, તથા તેના વપરાશને લગતી પ્રયોજ્ય રીતો (Practical methods) તેનાં ચિત્રો સાથે આપી છે, તથા મોટા મોટા વિદ્વાનોનાં લખાણો અને સાહદતોની (Facts) મદદથી, એ વિદ્યાને લગતી બારીકે બારીક સમજણ આપવાની કોશિસ કરી છે. આ વિદ્યાની શાખાઓને ચાર ભાગમાં વહેંચી નાંખવામાં આવી છે. પહેલા ભાગમાં આ વિદ્યા શીખવાની અગત્યતા, તથા એ વિદ્યામાં વપરાતા **કુદરતના ચૈતન્યને** લગતો દરેક ખુલાસો આપ્યો છે. બીજા ભાગમાં શારીરિક વ્યાધિનો નાશ કરી, **શારીરિક સુખ અથવા તંદુરસ્તી** મેળવવાને તથા હરેક જાતનાં દરદોની ઉત્પત્તિ અને નાશ કરનારી શક્તિને લગતી વિદ્યા (Mental science of healing) દર્શાવી છે. ત્રીજા ભાગમાં **વિચાર શક્તિનું બળ** (Thought Force) અને તે મારફતે હરેક **સાંસારિક વ્યાવહારિક ઇચ્છાઓ** (Worldly desires) પૂર્ણ કરવા માટેની પ્રયોજ્ય રીતો,

"Each little voice in turn
Some glorious truth proclaims
What sages would have died to learn
Now taught by cottage dames."

× × × × ×

"The nearer to the practical man keep—
The less they deal in vague and abstract things—
The less they deal in huge, mysterious words—
The mightier is their power."

× × × × ×

"The simple peasant who observes a truth
And from the fact deduces principle,
Adds solid treasure to the public wealth.
The theorist who dreams a rainbow dream,
And calls hypothesis philosophy,
At best is but a paper financier
Who palms his specious promises for gold.
Facts are the basis of philosophy;
Philosophy the harmony of *facts*."

T. L. HARRIS,
in "LYRICS OF A GOLDEN AGE."

કલ્ચરનું પહેલું જ્ઞાન, અમેરીકાથી અત્રે મુંબાઈમાં ૧૯૦૩ ના નવેમ્બર મહિનામાં, અમારા ગુરૂ **ડૉકટર પૉલ એડ્વરડ્સે** જાહેર કર્યું હતું—કે જેનો સાર, બીજાં પુસ્તકોનાં આધાર સાથે સાઇકૉલૉજીની પહેલી આવૃત્તિમાં પ્રગટ કરવામાં આવ્યો હતો. જે કારણે ખરી રીતે જોતાં હાલના કહેવાતા ફીઝીકલ કલ્ચરના પાયોનીયરોમાં, **સૌથી પહેલે મુંબાઇ માટે આ પુસ્તકની પહેલી આવૃત્તિ પાયોનીયર છે,** જ્યારે હાલના મતલબી હોજરીબાઈના જમાનામાં સૌ કોઈ પોતપોતાને એ બાબદનાં પાયોનીયર જાહેર કરી ચુકયા છે, પણ **આ પુસ્તક તો પોતાનાં પાયોનીયરપણાંની ખાતરી**—એ પુસ્તકને પ્રગટ કરી પ્રજા સન્મુખ, કોઇ પણ બીજા પાયોનીયરમાં ખપતા **અભ્યાસીઓની આગમજની તારીખ** ખુલ્લી દર્શાવે છે. આ ઈસારો અત્રે આપવાની મતલબ એટલીજ છે, કે આ પુસ્તકની પહેલી આવૃત્તિના ચૌદમા તથા પંદરમા પ્રકરણની બાબદો, એ પુસ્તક જાહેરમાં આવ્યા પછીથી, પ્રજાનું ધ્યાન વધુ ખેંચી રહી છે, તો આશા છે કે હવે પછીનાં વરસોમાં તથા હાલના ચાલુ વખતમાં, એ પુસ્તક માંહેની બીજી બાબદો પણ એવીજ રીતનું જાહેર ધ્યાન ખેંચી શકે અથવા જાહેર ઉપયોગમાં આવે.

આ પુસ્તકમાં જે કંઈ સાર આપ્યો છે, તે તમામ તે બાબદની સચ્ચાઇ—કારણો—અને અખતરાઓથી મેળવેલા અનુભવનોજ અર્ક છે—એ કારણે આ પુસ્તક એ વિદ્યાને લગતું **જરૂરી સ્ટૅન્ડર્ડ પુસ્તક છે,** જે વિદ્યાઓને લગતાં બીજાં સ્ટૅન્ડર્ડ પુસ્તકોની રફમાં કંઈ પણ **વાંધા વગર** પોતાની આપ સત્યતા મારફતે ારી પંક્તિ ધરાવે છે.

આ પુસ્તકમાં આવેલી તમામ બાબદો અને વિગતોનો દીબાચો તથા ખુલાસો પહેલી આવૃત્તિમાં ખુલ્લો દર્શાવેલો છે—પણ હાલની આવૃત્તિમાં વધારા અર્થે "**સાઇકોમેટ્રી**" (Psychometry) અથવા "**સ્પર્શશક્તિ,**" "**અવલોકન શક્તિ**" વિગેરે મારફતે પોતાની વિચાર શક્તિમાં છુપી રહેલી

PREFACE.

The purpose of this work is to supply a complete guide by which to acquaint the reader with the *means of easily developing and effectively using the* mighty forces latent within him.

This work comprises full instructions for the development of all the phases of Psychological influences. It besides contains full descriptions, **facts** and **practical instructions** respecting Mental Science, Healing, Hypnotism, Mesmerism, Thought Force, Telepathy, Phrenology, Mind Reading, Massage, Hygienic and Physical Culture with brief notes on concentration.

I do not profess to be the master of this Science, but endeavour to indicate its value in bringing happiness and blessings as a curative agent and in overcoming or modifying unfavourable environments.

Unfortunately, some have erroneously asserted that there is danger in the practice of this Science, rendering it unsafe in the hands of all but the Orthodox and the righteous: this, after ten years of close observation and unsophisticated study I emphatically deny. The psychic influence, in any of its various lines, if properly and carefully induced is always beneficial, and the real power is not an acquisition attainable by any physical or mental **exertion**, but, the development of a subtle psychic force, which, in a more or less degree, **is common to all.**

પોતાના નામે નહી, પણ "વિદ્યાબાઈ" અથવા "સરસ્વતી" ના નામે મોટી ઉકમાઇથી બીજાઓનાં પુસ્તકની પરીક્ષા કરે છે, પણ જ્યારે તેઓનાં પોતાના પુસ્તકમાં ડોકયું કરતાં, એક રજ ભાર પણ નવી બાબદ અથવા કોઈ પણ વિદ્વત્તા જોવામાં આવતી નથી, તથા પ્રસ્તાવનામાં જે ભારી ઉકમાઇથી દર્શાવેલાં ડફાંસી જ્ઞાનમાંનું કશુંએ, તે પુસ્તકમાં હોતું નથી. એ પ્રમાણે ડફાંસો મારી વિદ્યા અને શાસ્ત્રોને બેઇજતીમાં લાવી, પ્રજાનો વિશ્વાસ વિદ્યાપરથી ઉઠાડી નાંખે છે, જેનો નમુનો, કેટલાંક મોઢું લચકાઇ જાય તેવાં અભિમાની નામો સાથનાં પુસ્તકો પુરો પાડે છે. કોઈ અભ્યાસી હોંસે હરખે બે ચાર રૂપિયા ખરચી પુસ્તક ખરીદે, તો તેમાં પ્રસ્તાવનાનાં સો પાનાં, કે જેમાં ફક્ત કર્ત્તાની પોતાનીજ આપ વડાઈ પોતાના હાથે **"વિદ્યા દેવી" નાં ઓઠાં હેઠળ** આપ્યા પછી કંઈ પણ સંગીન જ્ઞાન તેમાંથી વાંચકોએ મેળવ્યું હોય, એ વાંચકવર્ગે પોતેજ સમજી લેવાનું છે. ચોકસ છાપાવાળાએ અપક્ષપાત અવલોકન તેવા પુસ્તકનું સાદી સમજદારીથી લીધું છે. જ્યારે બીજાઓએ જાણે પોતેજ એ વિદ્યાનાં બારિક અનુભવી તરીકે લાંબાંલચ અવલોકન લીધાં છે, તે સર્વેનું તોલ કરવાનું કામ ખુદ વાંચક વર્ગનું છે. એવા સંજોગો વચ્ચે મારાં પુસ્તકો અને મારાં લખાણોનાં **જાહેર અવલોકન લેવડાવવાને બદલે,** મારાં વાંચકોની પોતાની સમજશક્તિપર છોડવામાં લાભ વિચારૂં છું, જેનો અચુક દાખલો, બે હજાર નકલની પહેલી આવૃત્તિ તમામ ૧૯૧૪ માં વેચાઈ જવા પછી, ચાલુ માગણી થવે આ બીજી આવૃત્તિ બહાર પડી છે.

પ્રિય વાંચક, ૧૯૦૩ ની સાલથી ખાનગી તેમજ જાહેર વિદ્યા સંબંધી અભ્યાસ, લખાણો અને પુસ્તકો છપાવવા છતાં આજ સુધી કોઇ પણ રીતની જાહેર ખબર અથવા અવલોકન એક કર્ત્તા તરીકે, **અમોએ લેવડાવ્યું નથી** (ભૂતકાળમાં કોઇ અવલોકન કે જાહેર ખબર આવી હોય તે પબ્લીશરે પોતાના નફા અર્થે આપી હોય) છતાં, વાંચક વર્ગ તરફથી મળેલાં હજારો કાગળો અને પ્રશંસાનાં સરટીફીકેટો તથા સાજાં

enquirer, whose mind is receptive to new thoughts and is not trammelled with elaborate theories and farfetched and visionary speculations.

My one and only purpose in this work is to acquaint the reader with every practicable instruction enabling him to attain all worldly desires and happiness through **the latent force of mind or the sixth sense.**

I have subordinated eyerything else and have sacrificed all pretensions to literary style and "fine writing" in my endeavour to make this work quite plain and practical to the average reader.

With these prefatory remaks, friendly reader! I submit this little work to your kind consideration and careful study, wherewith you can ably knock at the gate of happiness and get a welcome entrance into the thought-world of divine felicity and joy which is the birth-right of every man or woman born, and which ought to be the **be-all** and **end-all** of human existence.

D. S. HOMEYAR.

33. *Dr. Edwin D. Babbitt's* various Works on Psychology and Fine Forces.
34. „ *M. Foster* Physiology.
35. Psychology by *Sabhapathy Swami.*
36. *Yoga Divaker* (Gujarati).
37. *Pantanjali Yoga* (Marathi).
38. *Dr. J. Schofield's* "The Force of Mind."
39. *Rev. John Welsley's Sermons.* Vol. I & II.
40. "Mind Power" by *Mr. Albert B. Olston.*
41. Man the Masterpiece by *Dr. Kellogg, M. D.*
42. "Paracelsus" or Teaching of Philippus Theophrastus Bombust.
43. Mental alchemy by O. Hasunu Haru.
44. Practical yoga „ „
45. Personal Magnetism„ „
46. Yoga Methods by R. Dimsdale Stocker.
47. Yogi Philosophy Vol. I by Ramacharaka.
48. „ „ Vol. II
49. „ „ Vol. III
50. Kybalion Hermetic Philosophy etc. etc. etc.

Various other Notes and Treatises on Occult in Gujarati etc., etc.

સચ્ચાઇની સાહુદતો સાથે દર્શાવી છે. ચોથા ભાગમાં **આત્મિક સુખ** પ્રાપ્તિને લગતી પ્રયોજ્ય બાબદો આવેલી છે. એ ચારે ભાગને જુદાં જુદાં પ્રકરણોમાં અનુક્રમે વહેંચી નાંખવામાં આવ્યા છે.

આ વિદ્યાને લગતો **દરેક ખુલાસો**, તેની **શ્રેષ્ઠાઇ** અને **સચ્ચાઇ** વિગેરેનું લંબાણ વિવેચન પ્રકરણ પહેલામાં આપ્યું છે.

લાંબા વખતના ચાલુ અભ્યાસ, અને પ્રયોજ્ય અખત્રાઓ મારફતે એ વિદ્યાની સચ્ચાઇને લગતી કેટલીક ખાત્રી કરવા પછી, હું એવા અનુમાનપર આવ્યો છું કે, જગતમાં **સર્વવ્યાપક, અનંત, સર્વોપરિ, સબળ** કુદરતનું **એકજ ચૈતન્ય** છે, કે જેથીજ અજવાળું, અવાજ, ગતિ, રંગ, રૂપ, આકર્ષણ, નિરાકર્ષણ, મનુષ્ય વર્ગ, જાનવર, વનસ્પતિ, સૂર્ય, ચંદ્ર, ગ્રહો વિગેરે જગતલીલા વ્યાપી રહી છે. એ અણદીઠ ચૈતન્ય માનવીના બંધારણમાં તેમજ જગતની અનેક ચીજોમાં એકજ સરખું સમાયલું હોવાથી, માનવી તે ચૈતન્યનું જ્ઞાન થવે, ઘણીક અદ્દભૂત ચીજો કરી શકે છે, તેમજ તે ચૈતન્યને પોતાનાં **શારીરિક, સાંસારિક અને આત્મિક સુખોની પ્રાપ્તિ માટે** વાપરી શકે છે, તેનું પ્રયોજ્ય જ્ઞાન આપવાની ધારણાથીજ આ પુસ્તક રચાયું છે. **મારા ધર્મનો મુખ્ય પાયો "હુમત" અથવા નેક વિચાર છે.**

સૃષ્ટિમાં માનવીનું સાર્થક વિચારથીજ છે. વિચારથીજ તેની ઉત્પત્તિ, વિચારથીજ તેની હકુમત અને વિચારથીજ તેનો અંત પણ છે. વિચાર ન હોય તો સર્વે અંધકાર છે. **"જેવું વિચારશો તેવુંજ પામશો"** એ સત્યજ આ પુસ્તકનો પાયો છે.

આ પુસ્તકમાં હરેક બાબદ શબ્દે શબ્દ પ્રયોજ્ય બનાવવા માટે, આલંકારિક અને અઘરી ભાષા વાપરવાની બીલકુલ કોશિસ ન કરતાં, ફક્ત સાદી ભાષામાં તે સમજાવવાની કોશિસ કરી છે.

આવૃત્તિ બીજીની પ્રસ્તાવના.

આ પુસ્તકની પહેલી આવૃત્તિ વાંચક વર્ગમાં પ્રખ્યાત થવા પછીથી, વારંવારની થતી માગણીઓને કારણે, આ પુસ્તક કાંઈક **વધારા સુધારા** સાથે પ્રજા સન્મુખ બીજી આવૃત્તિના નવા રૂપમાં બહાર પાડવાની કોશિસ કરવામાં આવી છે. પહેલી આવૃત્તિ જે વખતે બહાર પડી હતી તે વખતે આ પુસ્તકના પહેલા પબ્લીશર મારફતે—પબ્લીશરના પોતાના નફા અર્થે, મેં પુસ્તકનો હક વેચ્યા પછી—એ પુસ્તકનાં અવલોકન લેવાતાં કેટલાક પત્રકારોએ અને છાપાવાળાઓએ પ્રશંસા સાથે એ વિદ્યાની બાબદમાં, વળી **શંકાના** ઉદ્‌ગારો બહાર પાડ્યા હતા. એ પહેલી આવૃત્તિ તારીખ ૨૬ મી સપ્ટેમ્બર ૧૯૦૮ માં બહાર પડી હતી, અને તે બહાર પડવા આગમજ સ્વીકારમાં દર્શાવેલાં જુદાં જુદાં પુસ્તકો અને લખાણો, તથા જાતિ અનુભવથી વરસો આગમજ અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો હતો. છાપાવાળાઓએ જે શંકા ૧૯૦૮ માં એ વિદ્યા માટે દેખાડી હતી તે વખતના વહેવા સાથ, ત્યાર પછીનાં વરસોમાં એજ વિદ્યાની શંકા બાજુ મુકીને, પ્રશંસાના ઉદ્‌ગારો કાઢ્યા હતા. આ પુસ્તક માટે જાહેરખબર અથવા અવલોકન મારફતે તેની પ્રશંસા અને ખેંચાણ વધારવાને બદલે ફક્ત તેમાં સમાવેલાં વ્યાવહારિક જ્ઞાન અને વાંચનાર પ્રજાનીજ મુનસફીપર અમોએ આ પુસ્તકનું ભવિષ્ય છોડયું હતું, અને આજે પ્રજાની અત્યંત માગણીના જવાબમાં મેશર્સ ત્રિપાઠી કું. એ આ બીજી આવૃત્તિ બહાર પાડી છે, અને જરૂર પડવે વધુ આવૃત્તિઓ તેઓ બહાર પાડ્યા જશે. પૈસા ખરચી પુશ્કળ અંગ્રેજી પુસ્તકો વાંચી અભ્યાસ કરી તેનો અર્ક મેળવવા માટે, ફક્ત આ એકજ **સ્ટૅન્ડર્ડ પુસ્તક આધ્યાત્મિક જ્ઞાન માટે, ગુજરાતી ભાષાની ચોપડીઓમાં પહેલો દરજ્જો ભોગવે છે.**

આ પુસ્તકમાં વરસો અગાઉ "**ફીઝીકલ કલ્ચર**" ની બાબદમાં કેટલુંક જ્ઞાન પ્રજા સન્મુખ જાહેર કરેલું હતું, અને ત્યાર પછી ફીઝીકલ કલ્ચરના ડૉકટરો મુંબાઇમાં, ખુદ અમેરીકાથી શીખી આવી—ફીઝીકલ કલ્ચરના "**પાયોનીયર**" તરીકે ઠસી, પ્રજા સન્મુખ જાહેર થયા—જોકે એ ફીઝીકલ

"છઠ્ઠી ઇંદ્રિય" (The latent fine force of mind) મારફતે હરેક ચીજને સ્પર્શ કરી, તે ઉપર અવલોકન કરી, ભૂત ભવિષ્ય જાણવાની વિદ્યાનો ખુલાસો હાલની આગળ વધેલી "સાઇકીક રીસર્ચ" પ્રણાણે આપવામાં આવ્યો છે. વળી તેની સાથેજ "સ્વરોદય" અથવા શ્વાસક્રિયા મારફતે નીકળેલા શ્વાસોશ્વાસ મારફતે જુદી જુદી પ્રકૃતિઓ અને વિચારો દર્શાવી "શુભ" "અશુભ". જોવા જાણવાને લગતી હીંદી રાહરસમ પ્રમાણેની વિદ્યાનો ટુંક સાર–ઉપયોગ–અને સમજુતી આપવામાં આવી છે.

વખત પોતાનું કામ કર્યો જાય છે, **અને એ વિદ્યાની સચ્ચાઇને ખોટી પાડવાને જુઠી હામ ભીડનારાઓ, ખુદ પોતે હવે વિદ્યાના પુજારીઓ થતા જાય છે.** અને હવે પછીનો વખત એવો આવશે, કે જ્યારે આ પુસ્તક ગુજરાતી વાંચકોને, તેઓથી એ બાબદનાં જ્ઞાનમાં આગળ વધી ગયલા, અંગ્રેજી વાંચકોની **સરોબર** આવી પહોંચવાને તથા સાર રૂપે તમામ સત્ય જાણવાને આ પુસ્તક ઘણી મોટી સેવા બજાવે છે, અને હજુ પછી બજાવતી રહેશે.

મારી જાહેરાતમાં આવેલી ચોપડીઓ:—"**પ્રૅક્ટીકલ સાઇકૉલૉજી,"** "**પ્રૅક્ટીકલ ઍસ્ટ્રૉલૉજી,"** "**સાઇકોઇલેક્ટ્રોગ્રાફ,"** "**અંગ્રેજી ગ્રહગણિત,"** વિગેરે પુસ્તકો કંઈ પણ જાહેર ખબર અથવા તો ખુશામત્યાં સરટીફીકેટો વગર પ્રજાની પ્રશંસા તેમાં સમાવેલી સત્યરૂપી સાહદતો મારફતે મેળવે છે, જે અમોએ કરેલી મહેનતનો પુરતો બદલો વાળી આપે છે.

વીસ વરસનાં અમારા સાઇકૉલૉજી, ઍસ્ટ્રૉલૉજી તથા ઑકલ્ટ સાયન્સોના ચાલુ અભ્યાસ અને ધંધા છતાં—અમોને કિંચિત્ જાહેરાત, જાહેર ખબર આપવા જેવો સંભવ થયોજ નથી—એજ અમારા પુસ્તકોનું "સ્ટૅન્ડર્ડપણું" દેખાડી આપે છે. હાલના હોજરીબાઇના જમાનામાં કેટલાક લેભાગુઓએ હમારા "સાઇકોઇલેક્ટ્રોગ્રાફ" ઉપરથી નકલી છેતરપીંડી કરવા માટે નકલો બહાર પાડી "સાઇકોઇલેક્ટ્રોગ્રાફ કું." ના નામે નકલ્યાતથી

આ પ્રસંગે કેટલાક અલ્પજ્ઞાની ધડપર ડોક નહીં રાખનારા તથા પોતાને પ્રોફેસરો અને ભુલરહીત જ્ઞાનીમાં ખપાવનારાઓ માટે સ્હેજ ઇસારો કરવાનો લોભ થોભાવી શકતો નથી.

પહેલે તો છાપાવાળાઓ, હરેક પુસ્તકનું અવલોકન લેતાં, જાણે દુનિયાની તમામ વિદ્યાનાં એકલા જાણકાર હોય, તેમ હરેક વિદ્યાની ચોપડીનું અવલોકન કોઇ તે વિદ્યાના ભણેલ કે જાણકાર શખ્સ મારફતે પરીક્ષા કરાવવાને બદલે, પોતાનાજ જ્ઞાન પ્રમાણે સારૂં માઠું લખી નાંખી કોઇને સાતમે આસમાને ચઢાવી કે કોઇને પાતાળમાં ગબડાવી દઈ, લખાણ કરનારાઓને નાહિમ્મત કરે છે. દાખલા તરીકે કોઈ વિદ્યા બાબત જો છાપાદ્વારે ટીકા થાય, અને કોઈ અભ્યાસી જો તેનો જવાબ વાળે, તે જવાબ છપાયા પછીથી ફરીને તકરાર આગળ વધે, અથવા વધુ ટીકા છપાય, તેનો જ્યારે પેલો અભ્યાસી જવાબ વાળે, ત્યારે છાપાવાળાને તે છાપવાનો ભૂત ભરાય, અને એજ બોલ છાપે કે "લખાણ મળ્યું છે, પણ આ તકરાર અત્રેજ બંધ કરવામાં આવી છે" એટલે પેલો લે ભાગુ ટીકા કરનાર ટીકા કરી મૂછપર તાલ ચઢાવે, જ્યારે ખરેખરો અભ્યાસી બેવકુફ બની બાજુ બેસે, એવી હાલનાં છાપાની બલીહારી ને સત્યતા છે. એ બાબદમાં કેટલી સત્યતા છે, તેતો વાંચક વર્ગે પોતેજ જોઈ જાણી લેવું. પણ આમ ખુલ્લું અને સાફ સાફ લખી દેવા માટે વળી આપના છાપાવાળા મુરબ્બીઓને પણ પ્રણામ કરૂં છું કે આ સાધારણ લેખક ઉપર ગુસ્સાનો વરસાદ નહી વરસાવે. જરૂરી વખતે જોઇએ તો મારાં લખાણોની સત્ય સાહદતો, અને ખરી સાયન્ટીફીક તકરારોથી આ પુસ્તકમાં તેમજ બીજા પુસ્તકોમાં દર્શાવેલી વિદ્યાઓ માટે, કોઈ પણ વખતે **ખુલાસો અને તેની સાયન્ટીફીક સાચી સમજ** મારા સાધારણ જ્ઞાનના આધારના પ્રમાણમાં આપવાને, સેવક સદા સેવામાં હાજર છે. બીજું વળી એકજ વિદ્યાને લગતાં જુદાં જુદાં પુસ્તકો બહાર પાડનારા પેલા મહાભારત અચુક જ્ઞાનીઓ, વિદ્યાની ધોળી બાજુનું કંઇક પ્રયોજ્ય જ્ઞાન આપવાને બદલે, તથા પોતાના પુસ્તકોને સસ્તી અને ખુશામતી જાહેરાત આપવાને પોતાના જેવાજ ફુળદ્રુપ અભિમાની ભેજામાંથી કાંઇક વિચારો

સ્વરૂપ બરાબર બનાવ્યું છે, તથા માનવી પ્રાંણી મંડળમાં, અને કુદરતની પેદાશમાં સર્વથી શ્રેષ્ટ હોવાથી, કુદરતે તેને સર્વ ચીજોપર રાજ્ય કરવાને, મનશક્તિનું ઉત્તમ ગોહર બક્ષ્યું છે, તે મનશક્તિની વિદ્યા તેજ માનસિક શાસ્ત્ર છે. કુદરતમાં ફક્ત એકજ ગતિ યાને **ફોર્સ** (the force or intelligence) છે, કે જેથી દરેક ચીજ, દરેક પદાર્થ અને કુદરતની પેદાશ એક બીજાંપર આધાર રાખી, તે ગતિ મારફતે ઉનંતી તેમજ નાશ પામે છે. એ કુદરતની ગતિ તથા **ફોર્સના** જેવુંજ ચૈતન્ય માનવીમાં કુદરતે મુકયું છે, તેને **મનશક્તિ** કહે છે. એ મનશક્તિ તે માનવીનું વિચાર મંડળ છે, અને માનવીના વિચાર એ શક્તિનો ઉપયોગ કરનારાં હથીયાર માફક ગણાય છે. હવે એ વિચાર શક્તિની ગુપ્ત અસરોથી હાલમાં આપણે બેખબર છૈએ, પણ **જ્ઞાન** એ માટેની શોધોથી અને પુરાવાથી, આપણને ફરીને તે ગુપ્ત શક્તિઓ અને અસરો શોધી કાઢવાને તથા વાપરવાને, અને તેથી દરેક રીતના સુખની પ્રાપ્તી કરવાનો રસ્તો ખુલ્લો કરી આપે છે, માટે એ માટેના જ્ઞાનનો બોહોળો પ્રસાર થવાની જરૂર છે. કુદરતનો મુખ્ય નિયમ શું છે, કુદરતમાં કેવી શક્તિઓ છે, જગત અને માનવીનું બંધારણ કેવું છે, દુઃખ દરદો શું ચીજ છે, માનવીની વિચાર શક્તિ કેવી છે, તે સર્વે ગુણ દોષ આ પુસ્તકના શરૂઆતનાં પ્રકરણોમાં સ્પષ્ટ રીતે સમજાવ્યાં છે, ત્યારપછી આ **માનસિક વિદ્યાને ચાર ભાગમાં વેંહેંચી નાખી, દરેક ભાગને અનુક્રમે એક જુદી વિદ્યા તરીકે, ખુલાસાવાર દાખલા દલીલો અને સચ્ચાઇ સાથ, તે વિદ્યાઓને કેમ વાપરવી, કાંય વાપરવી, તેના ફાયદા, ગેર ફાયદા, એ સર્વે બાબદો દરશાવી છે.**

પ્રકરણ બીજાંમાં કુદરતનું ચૈતન્ય (Universal intelligence) તથા તેના અનેક સ્વરૂપો **નક્કર પદાર્થથી** (solids) તે **સુક્ષમ અનંત પરમાત્મા સ્વરૂપ** (Infinite) **સુધી** સમજાવવામાં આવ્યા છે.

થયલાં દરદીઓના પ્રશંસા અને ઉપકારના પત્રો, તથા અમારાં સાયન્ટીફીક લખાણો માટેની પ્રશંસાના લેખો, અમો પાસે મોજુદ છે, જેમને તે માટે ખાત્રી કરવી હોય તો નજરે આવીને જોઇ જવું. પણ બીજાઓની માફક એ સર્વે સરટીફીકેટો છાપીને પ્રજાનું ધ્યાન ખેંચવા કરતાં, આ પુસ્તકમાં આપેલા તમામ જ્ઞાનનો અર્ક, પ્રજા સામે પીરસીને, મારા સાધારણ અભ્યાસથી મેળવેલા નાચીજ અનુભવનો સંવાદ, વાંચક વર્ગની ચતુર ચક્ષુઓ સામે રજુ કરવાની રજા લઉંછું, કે જેમ કરવાને માટે, મને આ પ્રસ્તાવનામાં કેટલીક બાબદો માટે સત્ય વિવેચનો કરવાં પડયાં છે, વે કોઇ રીતના **દ્વેષભાવથી નહી** પણ ફક્ત મારાં પુસ્તકના વાંચક વર્ગને સત્યતા અને વિદ્યાની સત્ય શોધખોળ, ગુણ અવગુણ અને અભ્યાસને અર્થે દર્શાવેલું છે, જેનું સંપૂર્ણ તોલ કરવાનું **વખાણવાનું કે વખોડવાનું**, મારાં પ્રિય અને સત્યનાં શોધક વાંચક વર્ગની મુનસફીપર છોડતાં

હું છું તમારો વિશ્વાસુ આજ્ઞાંકિત,

મુંબાઇ,
૪૯, મોદી સ્ટ્રીટ, કોટ,
તા. ૧૧ મી સપ્ટેમ્બર ૧૯૧૮.

દીનશાહ શાપુરજી હોમીયાર.

zing the harmony and local intelligence of some part of our anatomy. Our central mind, taking cognizance of the inharmony, hastens to the scene, and attacks the pain. This is Mental Healing. Always keep in mind the fact that pain is fraught with intelligence—a lower order of intelligence than that of the central mind. The whole course and toil of life is a mental contention, and Mental Healing is a striking confirmation of this statement simplicity is the cardinal virtue of the whole science. Man unlike all other beings, has a constructive force within himself. Man has the power to correct and preserve himself. By using his mind, he can augment his memory, reason, hope, love, faith, self-esteem, firmness, and moral tendency. A knowledge of mind will preserve nature, and defy the fear of heredity. It gives success in business, in society, in health, and in all laudable desires. Mind-science is the mover and guide to all human success. The laws of health are locked up in the archives of mind, which, as we all know, is the coming force to be employed in the cure of all forms of sickness. There are no mental impossibilities. However, the particular one upon which I wish to speak is that of the power of mind over disease. Also the power of mind in creating disease. The preservation of health is a continual vigilance, and mind is the watch dog. It is the power which builds our bodies, and endows us with health or sickness. A proper mind builds a healthy body. No person need be sick who knows how to sweep a healing mind through

9. *Prof. Rudolf Heidenhain's* Works.
10. *Dr. Von Helmot's* treatise on Magnetism.
11. *Mr. Allen Putman's* Works on Spiritualism.
12. Various works of *The Psychic Research Co.* of London, on Occult Sciences.
13. *Dr. Priessnitz* of Germany on Healing Forces.
14. „ *H. T. Turner's* Work on Hygiene.
15. „ *W. E. Forrest* on Hygiene.
16. „ *R. T. Trall's* Works.
17. „ *Paul Edwards'* various Works on Mental Healing, Auto-Suggestions etc.
18. „ *J. Elliotson's* Works on Mental Science.
19. „ *Darling's* Treatise on Magnetism.
20. *Mr. Robert Hunt's* "Phenomena of Nature."
21. *Dr. Ling* on Massage.
22. *Messrs. Elliman Son & Co.*, R. E. P. Book.
23. *Mrs. Annie Besant's* various Works.
24. *Dr. D. Younger* on Massage and Curative Magnetism.
25. *Mr. William Walker Atkinson's* Works on Thought Force.
26. Works of *Mr. C. W. Leadbeater*.
27. *Dr. Donovon* on Phrenology.
28. *Dr. Andrew Wilson* on Phrenology.
29. „ *R. H. Barraden's* course on Hypnotism.
30. „ *Parker* on Magnetic Healing.
31. „ *Hurbert Tibbits* on Massage.
32. *Kirke's* Physiology.

known. When we fully grasp the truths now offered, we will be free from doubt; then all diseases will be spoken out of existence by command. Disease is not master of the law that created it, **we are the creators of diseases, and can become their demolishers.**

Faith in healing, is a needed factor, I mean that the Healer should have faith in his right and ability to heal a person. I never ask the patient if **he** has faith in my power to heal his diseases. I have the faith, and that usually is sufficient. One great trouble in healing is that we admit certain diseases are curable, and others as incurable; then as a natural result, we only cure those we think are the curable ones. There are no diseases that man cannot cure. There never was a thing made that could not be demolished or torn down. We make diseases by mental images, and can remove them by a similar process. I must admonish you to keep steadily in view the fact that the whole phenomena of sickness and cure are purely and exclusively mental, you have nothing whatever to do with the so-called physical world. Mental Science tells us of the side of life we have ever considered as non-existent. We have too long looked to the visible and material phase of creation. We have not been told that the visible world is projected into existence by the metaphysical. Matter is only evidence of **the power** or **force** that created it. **This is mental science.**"

SUMMARY OF CONTENTS.

સાંકળ્યું.

થશે. સુખ મોઘું છે તેથી તેની લોભ લાલચ બેસુમાર છે, સુખ મેલવવાનાં સાંધનો કોમન થશે, તેમ લોભ લાલચ ને પાપ કમતી થશે. જાહેર સંસારી રીતે તપાસો, તો તમને માલમ પડશે કે, કુદરતી રીતેજ ચોકસ માણસોમાં એ શક્તિ, અને એ વિદ્યાને લગતી પ્રેરણાશક્તિ (instinct) હોયજ છે, અને તેને માટે કોઈની વિચારશક્તિ દ્રઢ હોય છે, કોઇની આંખમાં કુદરતી આકર્ષણ હોય છે, કોઇની આંખ તેજસ્વી અને હોળા મોટા હોય છે, કોઇની જીણી હોય છે, કોઇની સાંભલવાની શક્તિ તીક્ષણ હોય છે, કોઇનો દેખાવજ મોભાવાલો અને કમાનડીંગ (commanding) હોય છે, એ સર્વ ખાશીયતો અને અવ્યવો આ વિદ્યાની ફતેહને માટેજ કુદરતી પેદા થયલી માનવીમાં જોવામાં આવે છે. તેવાં માનવીઓ બીજા માનવીને પોતાની ખેંચાણ શક્તિથી પોતા તરફ જીતી લઈ પોતાની ઇચ્છાને અનુસાર કાર્યો, સામા ધણી પાસે અથવા તો સામા ધણીના લાગવગ મારફતે આરંભી પોતાનું સુખ મેળવે છે, તો શા માટે આપણે એ વિદ્યાના જ્ઞાનને આધારે, તેવોના જેવી ચાતુરી, મોભો, અને ટેક આપણાં પોતામાં ઉત્પન્ન કરી, આપણી મનશક્તિ માહેલી ગુપ્ત અસરો કરનારી કુદરતી શક્તિ આપણામાં ઉશ્કેરી, તે મારફતે સુખ નહીં મેલવ્યે ? શું સંસાર વેહવારમાં જોઇતી ચીજો અને સુખના સાધનો, આપણી સમજ શક્તિ અને આપણા અવ્યવો મારફતે મેલવવાનો આપણને હક નથી ? શા માટે આપણે બીજા માણસોના ઓશીયાલા થઇ, તેવોના ફરમાનો તલે દબાયલા રહીએ ? શા માટે તેઓની દરેક બાબદમાં સલાહ લઇ, આપણે આપણા અંતકરણની બસારતોને તથા ગુપ્ત આતમીક શક્તિઓને દાબી દઈ, તેઓની સલાહપર આપણાં સુખની ઇમારત બાંધીએ ? શા માટે આપણી ઇચ્છા વીરૂધ, એટ્રેકશનના કાયદાથી દબાઇ જઇ, સામા ધણીને આપણાપર ફાવી જવા દઇએ ? શા માટે આપણે-આપણાં સુખને માટે આપણા જ્ઞાન અને વિચાર શક્તિનો ઉપયોગ નહીં કર્યે ? શું આપણને હક નથી ? આપણને આપણી ઇચ્છાઓ પ્રમાણે ચાલવાનો હક છે, અને તેને માટે આપણને, આપણી વિચારશક્તિની અદભુત આકર્ષીક શક્તિઓને લગતું, ગુપ્ત જ્ઞાન મેલવવુંજ જોઇએ, તથા

SUMMARY OF CONTENTS.

સાંકળ્યું.

Cleomeneos, and others of Plutarch's heroes, do not in the record of facts, equal their own fame. Sir Philip Sydney, the Earl of Essese, Sir Walter Raleigh, are men of great figure, and of few deeds. We cannot find the smallest part of the personal weight of Washington in the narrative of his exploits. The authority of the name of Schiller is too great for his books. This inequality of the reputation to the works or the anecdotes is not accounted for by saying that the reverberation is longer than the thunder-clap; but somewhat resided in these men which begot an expectation that outran all their performance. The largest part of their power was **latent.** This is that what we call **Character**-or **thought force**-a reserved force which **acts directly by presence, and without means.** It is conceived of as a certain undemonstrable force, a familiar or genius, by whose impulses the man is guided, but whose counsels he cannot impart; which is Company for him, so that such men are often solitary, or if they chance to be social, do not need society, but can entertain themselves very well alone. The purest literary talent appears at one time great, at another time small, but character is of a stellar and undiminishable greatness. **What others effect by talent or by eloquence, this man accomplishes by some magnetism.** Half his strength he put not forth. His victories are by demonstration of superiority, and not by crossing of bayonets.

બાબદો જોઈ જાણી પારખી લેવાને લગતી પ્રેકટીકલ બાબતો દરશાવી છે.

પ્રકરણ પંદરમામાં મેસેજ (Massage) યાને હાથની ચંપી અને આંગલાંનાં દબાન મારફતે શરીરનાં સ્નાયુઓને ચૈતન્ય આપવાને લગતી વિદ્યા છે. એ વિદ્યાની કેટલીક પ્રયોજય બાબદો **મેનટલ હીલીંગ** (Mental Healing) ની વિદ્યામાં ઘણી કામની છે, માટે તેના ચીત્રો સાથે કેટલોક ખુલાસો દરશાવ્યો છે.

પ્રકરણ સોલમામાં કસરત (Physical Culture) મારફતે શરીરની આરોગ્યતા તથા ખોરાક વીગેરે મારફતે તંદરોસ્તી જાલવી રાખવાનો તથા ચોકસ જાતનાં દરદોનો નાશ કરવાને લગતી કેટલીક પ્રયોજય (Practical) બાબદો દરશાવી છે, જે અભ્યાસીને ઘણીજ જરૂરની છે.

પ્રકરણ સત્તરમામાં યોગ વિદ્યા, ખુદાશનાશી અને આત્મજ્ઞાનના સર્વેથી ઉંચા તબક્કા માટેનો કેટલોક ખુલાસો તેમજ પ્રયોજય સહેલ અને સાદી રૂઢી સમજાવામાં આવી છે, તેમજ કુદરતનું ચૈતન્ય યોગ વિદ્યા મારફતે માનવીમાં કેવી રીતે કામ કરે છે, તથા તેનો સર્વે ચીજોપર કેમ કાબુ રહે છે તે ચીત્ર મારફતે ખુલ્લું દેખાડવામાં આવ્યું છે. આ પ્રકરણમાં દરશાવેલી એકસરસાઇઝો થોડો વખત યોગના પવિત્ર વિચારથી અજમાવવાથી, ઘણા **સદગુણો** હાથ લાગે છે, તેમજ **વીલપાવર** ઘણો તેજ થવે, ધારેલો યોગ ઘણી ઝડપથી મેલવી શકાય એમાં શંકા નથી. **તે ઉપરાંત માનવીને પોતાના શરીરીક, સંસારીક અને આત્મીક તમામ સુખો હાંસલ કરવાના માર્ગનું શરૂઆતનું તથા ઘણી ઝડપથી ઉન્નતીમાં આગળ વધી, એક સબળ જ્ઞાની અને સંતોષી બની, અનંત સુખ પ્રાપ્ત કરવાનું, સહેલ પગલું છે. જે માનવી એ વિદ્યાની યાને ખુદરતનાં ચૈતન્યને માનવીના વિચારની લગામ મારફતે હરેક કામમાં વાપરવાની, તથા ખાસ કરીને શરીરીક, સંસારીક, અને આત્મીક**

૫. **સુક્ષ્મ યાને ઇથર** (Eathers) કે જેમાં વિજળી, ઉજાશ, આકર્ષણ વિગેરે છે.

૬. **આત્મિક તથા ખુદાઈ શક્તિઓ** (Spiritual and Psychic forces).

૭. **આત્મા અને બ્રહ્માંડ સુધીની શક્તિઓ** (Spiritual grades up to Infinite) છે.

એ પ્રમાણે આખા જગતની પેદાયશ **અનંતથી** તે નક્કર પદાર્થ સુધી વહેંચાયલી છે, જેમાંની **સુક્ષ્મ શક્તિઓ** પોતાથી વધુ ઘટ થતી ચીજોમાંથી પ્રકાશે છે, અને એવી રીતે આત્મિક રૂપથી સુક્ષ્મ, સુક્ષ્મમાંથી હવાઈ, હવાઈમાંથી પ્રવાહી, અને પ્રવાહીમાંથી જડ અને નક્કર પદાર્થોને ચૈતન્ય પુરૂં પાડે છે. એ પ્રમાણે **ખુદાઇ** (Infinite), આત્મિક ચીજોને જીવ આપે છે, આત્મિક શક્તિઓ પોતાથી ઘટ **સુક્ષ્મ ઇથર** (Eathers) ને ચૈતન્ય (Vitalize) આપે છે, કે જે પોતાથી વધુ ઘટ અને સુક્ષ્મમાંથી જડ થતી હવાઓને ગતિ આપે છે, હવાઓ તેથી પાણી બને છે, અને પાણી તેથી અર્ધ નક્કર રૂપમાં આવે છે, કે જે અંતમાં નક્કર પદાર્થ થાય છે, એ પ્રમાણે કુદરત હર પળ ગતિમાં ચાલુ રહે છે, કેટલીક વખતે તે દેખઇતી મન્દ લાગે છે, પણ છતાંયે તે અદીઠ રીતે પોતાનું કામ કરતી જ રહેછે. એ જ પ્રમાણે **માનવીનાં શરીરમાં** હાડકાંઓને નરમ અથવા અર્ધ નક્કર સ્નાયુઓથી (Muscles), સ્નાયુઓને જ્ઞાનતંતુથી (Nerves), અને લોહીથી, અને લોહીના ફેરાવા (Blood circulation) તથા જ્ઞાનતંતુઓને (Nerves) તેથી પણ સુક્ષ્મ થતી, માનસિક અને આત્મિક શક્તિઓથી ગતિ મળે છે, કે જેઓ તદન અદીઠ અને સુક્ષ્મ હોય છે, એ પ્રમાણે પેલી અંગ્રેજી કહેવત "Man is after the image of God" ખરી પડે છે, યાને કુદરતે પેદા કીધેલી આખી જગત અને માનવીના શારીરિક બંધારણનું જગત, એ બન્નેની રચના એક જ સરખી છે. જેમ જગતમાં અનેક ચીજ પોતાનું પોષણ પોતાથી સુક્ષ્મ થતી ચીજો પાસથી મેલવે છે, તેમ શરીરના નક્કર

(Frictional), **કેમીકેા** (Chemico), **ગાલવેનેા** (Galvano), **મેગનેટેા** (Magneto), **ક્રોમેા** (Chromo), અને **સાઈકીક** (Psychic), **ઇલેકટ્રીસીટી** છે. એમાંની સર્વથી ઝડપી **ઇલેકટ્રીસીટી, સાઈકીક** (Psychic), **ક્રોમેા** (Chromo) અને **ફ્રીકશનલ** (Frictional) છે. એ પ્રમાણે આ સદીમાં સર્વથી આગળ વધેલી અને લગભગ સંપૂર્ણતાએ પહેાંચેલી વિજળીક વિદ્યા પણ, ઉપર પ્રમાણે વિદ્યાની નજરથી જોતાં અધુરી છે, કે તેમાં કયેા **ફ્રોર્સ** કામ કરે છે, અને **ફ્રોર્સ** (Force) શું ચીજ છે, તે કેાઈ જાણી શકતું નથી. **ફીઝીઓલેાજી** (Physiology) અને **સાઇકેાલેાજી** (Psychology) આ વિદ્યાઓનેા પણ ભેદ હજુ કેાઈ પામી શકયું નથી. જ્ઞાનતંતુ, સ્નાયુઓ, લેાહીનેા ફેરાવેા, તથા શરીરમાંની જુદી જુદી ગતિઓ (Actions) શું ચીજ છે, તેમાં કયું **ફ્રોર્સ** વપરાય છે, તે કેવું છે, શાથી ચાલે છે, એ કેાઇ જાણે છે? જમણા ભેજાંની, ડાબા ભેજાંની અને ભેજાંના વચલા સફેદ ભાગની અને એ પ્રમાણે લેાહીના પરમાણુઓની, ખરડાના કાંઠામાં ચાલતી પ્રવાહીની યાને દરેક શારીરિક અવયવેાની ગતિ (Force) શું છે, તે કેાઇ કહી શકશે? **સાઇકેાલેાજી** (Psychology) માં પણ તેમ જ છે. કયા **ફ્રોર્સથી** વિચાર શક્તિ અને મગજની અંદરની ગુપ્ત શક્તિઓ (Latent powers of the brain) શરીરમાં કામ કરે છે. **આત્મિક શક્તિ** શું છે. **હીપનેાટીઝમ, મેસમેરીઝમની** જુદી જુદી હાલતેા કેમ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે, **અંતર દૃષ્ટિ** શું ચીજ છે, મગજની અંદરના ગુણેા અને અવગુણેાને લગતી શક્તિઓ શું છે, અને એવી રીતે હજારેા **શારીરિક** તથા **આત્મિક** સ્થીતિઓ અને શક્તિઓ શું છે, **તે શક્તિનેા** ભેદ કેાઇ પણ આજ લગી જાણવા પામ્યું નથી. એ જ પ્રમાણે પરમાણુઓનું બંધારણ (Atomic law) શું છે, તથા **પરમાણુઓ** (Atoms) શું છે, કે જેનાથી જ આખું જગત બન્યું છે, અને જગતની અનેક ચીજોનું બંધારણ તેનાથી છે, **પણ તે શું ચીજ છે,** તેમાં કયું **ફ્રોર્સ** કામ કરે છે, કેમ કરે છે, એ પણ આજ લગી કેાઇ જોઇ કે જાણી શકયું નથી.

પ્રકરણ ૧ લું.

શરૂઆતનો ખુલાસો.

હાલની સદીમાં દરેક વિદ્યાઓ અને હુન્નર ઉદ્યોગની માહાન શોધો થવાથી જ્ઞાનનો ઓહોળો પ્રસાર થઇ રહ્યો છે. જડ પદાર્થને લગતી વિદ્યાઓથી આપણે હવે હળવે હળવે સુક્ષમ વિદ્યાઓ તરફ ઘસડાતા જઇએ છૈએ, યાને નક્કર પદાર્થને લગતું જ્ઞાન મેળવી, પ્રવાહીને લગતી શોધોમાં આગળ વધી, હવા અને ગેસથી દુન્યામાં સુખનો વધારો કરી, અંતે સુક્ષમ વિદ્યા, ઇલેકટ્રીસીટી સુધી આપણે ફતેહમંદ આગળ વધ્યા છૈએ, અને હવે તેથી પણ સુક્ષમ આત્મિક વિદ્યાને લગતી શોધખોલો, અને જ્ઞાનનો ફેલાવો થવાની આજ વરસો થયાં શરૂઆત થઇ ચુકી છે. અસલના જમાનામાં ઇસ્વી સન પુર્વે ૩૦૦૦ વરસ અગાઉ માનવીની ઓલાદમાં આત્મિક જ્ઞાન, જાહેર કામકાજમાં બલકે સંસારમાં સાધારણ રીતે વપરાતું હતું તેનો દાખલો તવારીખ પુરો પાડે છે, કે ઈજીપશીયનો (Egyptians) હજારો વરસ ઉપર આત્મ જ્ઞાન યાને **મેનટલ સાયનસ** (Mental Science) મારફતે સર્વે સંસારી વેહવારી કારોબાર ચલાવતા હતા. "The great Egyptian Priest **Pehenuka** who lived about 3000 B. C. was a Philosopher of Psychic Laws at the Court of king **User-ka-f** and used to charm, attract and cure the diseases through the agency of Psychic Laws." તેજ પ્રમાણે અસલ જમાનેથી આજ લગી થઈ ગયલા પયગમબરો, કે જેઓ દર ૬૦૦ વરસને આંતરે દુન્યાના લોકોને બોધ આપવાને જનમ્યા હતા, તેઓ પણ પોતાના બોધ અને શીક્ષણમાં આ જ્ઞાન માટે પુષ્કળ શીખવી ગયા છે, તેમજ એજ જ્ઞાનને આધારે ચમતકારો અને મોજેજાઓ કરી ગયા છેઃ—

શક્તિ વિગેરે) તેઓને વળી સુક્ષ્મ પ્રકારની **વિચાર શક્તિ** અને વિચાર શક્તિને આત્મિક શક્તિ, પોતાના તાબામાં રાખે છે. એ પ્રમાણે જેમ જગતની રચના છે, તેમ શરીરની રચના પણ છે. શરીરમાં હાડકાં જડ પદાર્થ, સ્નાયુઓ અર્ધ નક્કર, લોહી અને પાણી પ્રવાહી પદાર્થ, દમ અને શ્વાસ હવાઈ રૂપ, જડપણ શક્તિ અને બીજી ગતિઓ ગરમી, શરદી **ઇલેક્ટ્રીસીટી** (Electricity), અને **સુક્ષ્મ ઈથર** (Eathers) છે. **વિચાર શક્તિ** તે આત્મિક શક્તિ (Psychic) છે અને ખુદ જીવ અથવા આત્મા, સર્વથી બારીક સુક્ષ્મ અને અનંત ઇશ્વરી સ્વરૂપ, ઇશ્વરનું કીરણ છે.

એ પ્રમાણે આપણે **શારીરિકશાસ્ત્ર** (Physiology) મારફતે આપણે માનવીના બંધારણની કેટલીક બાબતો જાણીએ છીએ, અને શરીરના દેખીતા અવયવોપરથી સુક્ષ્મભુવનમાં જતાં શરીરની અદીઠ શક્તિઓ સાથે હવે આપણને કામ છે, તે અદીઠ શક્તિમાં મુખ્ય શક્તિ માનવીના **વિચારો જ** છે, કારણકે માનવીના શરીરમાં **વિચાર શક્તિ જ** સર્વ ચીજો કરે છે, અને **આત્મિક શક્તિઓને** ગતિમાં મુકનાર **વિચાર શક્તિ જ** છે. હવે **શરીર** ઉપર **મનનો** કાબુ કેવો છે (How does mind control matter)? તે તપાસીશું. આપણે આગળ વર્ણવી ગયા તેમ, **વિચાર શક્તિ** પછી ગમે તો તમે તેને **ફોર્સ** કહો, અથવા આત્મિક શક્તિ કહો, અથવા ખુદ અદીઠ કુદરત કહો, તોપણ તે જ એક શક્તિ છે, કે જેથી આખા જગત તથા માનવીનાં શરીરની અંદરની એક્કે એક ગતિ રૂપ પકડે છે. જુવો! વિચારનો પ્રવાહ હૃદય (Heart) પર કેવી અસર કરે છે, ખુશાલીથી મોઢાં ઉપર કેવો રતાશ પ્રકાશે છે, બીકથી મોઢું કેટલું સફેદ થઇ જાય છે, અને એ પ્રમાણે શરીરમાં એક્કે એક ગતિઓ **વિચારને** તાબે છે, અને **વિચાર જ** સર્વોપરી રાજકર્તા છે. માનવી પોતે હસ્તીનું રૂપ પકડવા આગમજે એક **વિચાર જ** હતો. કુદરતમાં દરેક હસ્તીનું જોડું છે. દીવસ અને રાત, નર અને નારી, ગરમી અને શરદી, **નેગેટીવ** (Negative) અને

પ્રકરણ ૧ લું.

શરૂઆતનો ખુલાસો.

હાલની સદીમાં દરેક વિદ્યાઓ અને હુન્નર ઉદ્યોગની માહાન શોધો થવાથી જ્ઞાનનો બોહોળો પ્રસાર થઇ રહ્યો છે. જડ પદાર્થને લગતી વિદ્યાઓથી આપણે હવે હળવે હળવે સુક્ષમ વિદ્યાઓ તરફ ઘસડાતા જઇએ છૈએ, યાને નક્કર પદાર્થને લગતું જ્ઞાન મેળવી, પ્રવાહીને લગતી શોધોમાં આગળ વધી, હવા અને ગેસથી દુન્યામાં સુખનો વધારો કરી, અંતે સુક્ષમ વિદ્યા, ઇલેકટ્રીસીટી સુધી આપણે ફતેહમંદ આગળ વધ્યા છૈએ, અને હવે તેથી પણ સુક્ષમ આત્મિક વિદ્યાને લગતી શોધખોલો, અને જ્ઞાનનો ફેલાવો થવાની આજ વરસો થયાં શરૂઆત થઇ ચુકી છે. અસલના જમાનામાં ઇસ્વી સન પુર્વે ૩૦૦૦ વરસ અગાઉ માનવીની ઓલાદમાં આત્મિક જ્ઞાન, જાહેર કામકાજમાં બલકે સંસારમાં સાધારણ રીતે વપરાતું હતું તેનો દાખલો તવારીખ પુરો પાડે છે, કે ઈજીપશીયનો (Egyptians) હજારો વરસ ઉપર આત્મ જ્ઞાન યાને **મેનટલ સાયનસ** (Mental Science) મારફતે સર્વ સંસારી વેહવારી કારોબાર ચલાવતા હતા. "The great Egyptian Priest **Pehenuka** who lived about 3000 B. C. was a Philosopher of Psychic Laws at the Court of king **User-ka-f** and used to charm, attract and cure the diseases through the agency of Psychic Laws." તેજ પ્રમાણે અસલ જમાનેથી આજ લગી થઈ ગયલા પયગમબરો, કે જેઓ દર ૬૦૦ વરસને આંતરે દુન્યાના લોકોને બોધ આપવાને જનમ્યા હતા, તેઓ પણ પોતાના બોધ અને શીક્ષણમાં આ જ્ઞાન માટે પુષ્કળ શીખવી ગયા છે, તેમજ એજ જ્ઞાનને આધારે ચમતકારો અને મોજેજાઓ કરી ગયા છે:—

દીઠું છે કે "જે બ્હીન્યો તે મુવો" તેમ ઓલાદ દર ઓલાદ માનવીમાં કાંઈ અને કાંઈ વ્હેમ, ફીકર અને ચિંતા ઉતરી આવેલી છે, કે જેથી અસલની તન્દુરસ્ત અને સશક્ત પ્રજા આજે પોતાની ખડતળ હાલત ખોઇ બેઠી છે. **ફીકર ચિંતાનો** વિચાર કંગાળીયત, દુઃખ, દરદ, પાપ, નિરાશા અને દુનિયાનાં બીજાં બધાં દુઃખો અને અસુખોનું મુળ કારણ છે. દુનિયામાં ખુદ બ્હીક સિવાય બીજી કોઇ પણ ચીજથી માણસને ડરવાનું નથી. એક ગુન્હો કરી તે ગુન્હો જાહેર થવાની બ્હીકથી માનવી, પોતાનો ગુન્હો છુપાવવાને જુઠું બોલી કે બીજો ગુન્હો કરી, તે છુપાવવા કોશેષ કરે છે; અને તે દરએક ગુન્હો અને દરએક જુઠાંને જાહેર થતુ અટકાવવાને, તે બીજા ગુન્હા કર્યો જ જાય છે, એવી રીતે માનવી એક ફક્ત બ્હીકની ફીકરનો મારેલો, પોતાની સત્યાનાસીનો પાયો રોપી, તે તરફ ખેંચાતો જ જાય છે, એમ માનવીઓ વંશ પછી વંશ નાશ પામતાં આવ્યાં છે. એકાએક કંઈ ધાસ્તી પડવાથી શરીરનાં અવયવોપર કેવી સખત અસર થાય છે, તે ડૉકટરી વિદ્યા જાણનારાઓ પુરતી રીતે સમજે છે, અને ખરી રીતે જોતાં તો એ બાબત સર્વ કોઇ જાણે છે. દરેક માનવીએ ખુદ પોતે, એક અથવા બીજી જાતની બ્હીકની અસરનો અનુભવ મેળવેલો જ હશે. એવો કોણ છે કે જે કદી પણ બ્હીન્યો નહીં હોય? ગમે તેવા હીમતવાળા માણસને પણ કોઈ અને કોઈ રીતે, કોઈ પ્રસંગે બ્હીકનો ઝટકો એક સેકન્ડ પણ લાગ્યા વગર રહેતો નથી. એકાંત જગ્યાએ એકલા હોવાથી, કાંઇક ખ્યાલી વિચારથી, કાંઇક પવનનાં સુસવાટથી, કાંઈ અજવાળાંના કીરણથી, કોઇ એકાયકીના અવાજથી, જાનવરથી, કોઇ કેમ અને કોઈ કેમ બ્હીન્યોતો હશે જ. એક દાખલા તરીકે ધારો કે તમો એકાએક નાશી છુટેલા ઘોડાના દોડવાના રસ્તામાં આવી પડયા, અને તેમાં તમારી જીંદગી જોખમમાં આવી પડવાનો તમને ભય લાગ્યો, અથવા એવી જ કોઇ બીજી હોનારતમાં (accidents) ફસી પડયા, તે વખતે તમને શું થાય છે? ધાસ્તીનો માર્યો તમારાં લોહીનો જોશ, તમારા શરીરમાંના દરેક અવયવોમાંથી ખેંચાઇને તમારાં હૃદય (heart) માં પાછો ભરાઇ જવા માંગે છે, જેથી તમારા હૃદય (heart) માં ખુબ ધપકારા થઇ તે જોશમાં ચાલવા માંડે છે, જેથી હાથ પગ

વિદ્યાઓનું જ્ઞાન મેળવતી સુક્ષ્મ વિદ્યા તરફ઼ ઘસડાતી જાય છે, અને હાલમાં **આત્મજ્ઞાનને** (Psychology) લગતી ઘણીક શોધો, તથા વિદ્યાઓ જાહેર થઈ ચુકી છે. અંગ્રેજી તથા બીજી ભાષાઓમાં એ વિદ્યાને લગતી સાહુદતો અને રાહ રશમો, તેમજ પ્રયોજ્ય બાબદોની ઘણીક ચોપડીઓ પ્રગટ થઇ છે, તેમજ ગુજરાતી સાહિત્યમાં પણ કેટલાંક એવાં પુસ્તકો પ્રગટ થયાં છે, પણ તેમાં મુખ્ય ભાગે એ વિદ્યાના વાદવિવાદ સીવાય પ્રયોજ્ય (Practical) બાબદો જોવામાં આવતી નથી, અને તેથી આ વિદ્યાનો અત્રે બોહોળો પ્રસાર થયો નથી, જેથી એ વિદ્યાને લગતી પ્રયોજ્ય બાબદોનાં એક પુસ્તકની ખુટ પુરી પાડવા, આ પુસ્તકમાં દરેક બાબદની પ્રયોજ્ય યાને **પ્રેકટીકલ** (Practical) રીત, રૂઢી અને કાયદાઓ, બનતા ખુલાસા સાથે આપવાની અદના કોશેષ કરી છે. આ પુસ્તકમાં **મેનટલ સાયનસ** (Mental Science) યાને **માનસિક વિદ્યા**ના નામ હેઠળ ગુપ્ત આત્મિક શક્તિને (The latent power) લગતા કાયદા કાનુનો, તથા એ વિદ્યાની જુદી જુદી શાખાઓની આજ લગી કરવામાં આવેલી, છેલ્લામાં છેલ્લી શોધોનું પ્રયોજ્ય તત્વ સમાવવામાં આવ્યું છે. **સાઇકોલોજી** (Psychology) યાને આત્મ જ્ઞાનની વિદ્યા અસલ જમાનેથી ચાલુ ઉતરી આવેલી છે. દરેક ધર્મવાલાઓએ, તેની ખરી ખુબીઓ તથા ક્રીયાઓને, ધર્મ જ્ઞાન અને અલંકારમાં ફ઼ેરવી નાખી, તેના ખરા કાયદા કાનુનથી આપણને બેનસીબ બનાવી દીધાં છે. હજારો વરસ આગમજ આ વિદ્યાને ઇજીપશીયનો, ઇરાંનીઓ અને યુનાનીઓ છુટથી વપરાસમાં લેતા હતા, અને એ વિદ્યાના કાયદા કાનુંનો હીંદુસ્થાન વતીકમાં ફ઼કીરો, પહરેઝગારો, માહતમાઓ, ધર્મ ગુરૂઓ આજ લગી જાણતા હતા, પણ માનવીના ખવાસની નબળાઇને (Weakness of human nature) સબબે તેવો પોતાના ગુજરવા સાથ, એ વિદ્યાને સાથે લઇ ગયા છે. **માનસિક વિદ્યા** (Mental Science) બીજી દરેક વિદ્યાઓમાં સર્વથી શ્રેષ્ઠ અને સુક્ષ્મ (refined) છે, તથા એ વિદ્યાની ઘણીક શાખાઓ છે. કુદરતે માનવીને પોતાની આકૃતિ (Image) યાંને પોતાનાજ

મનનો એવો કબજો લીધો છે, કે જેથી કેટલીક વખતે કુદરત પણ હારી જાય છે, કારણ કે મનમાં જ્યારે એક ચીજ જડ ઘાલી બેસે છે, અને તેને કાઢી નાંખવાને ચાલુ કોશેષ કરવામાં આવતી નથી, તો અંતે કુદરત તે ભાગ તરફ નાચારીથી પોતે મંદ થઈ જાયછે.

"Fear has darkened the soul, paralysed the mind, weakened the body, and filled the whole man with all manner of loathsome disease. We are a race of **pigmies** when we should have been a race of **giants.**"

ફીકરે તો માનવીને આવી સ્થીતિમાં લાવી નાખ્યાં છે, તેમાં વળી માનવીનો બીજો અવગુણ, **ખ્યાલી ઉભરાઓનું** ઉડાઉપણું (Emotional Extravagence) છે. માનવી મનોવિકારી જુસ્સાઓને દાબી શકતો નથી, જેથી તે જુસ્સાઓ માનવીપર કાબુ ધરાવે છે, અને શરીરમાં વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરે છે. નાટક તખ્તાપર કાંઈક ગમગીનીનો જુઠો દેખાવ જોતાં, કાંઈક કલ્પિત કીસ્સા કહાંણી વાંચતાં, કેટલાકો પોતાના મનોવિકારી જુસ્સાઓને કાબુમાં નહીં રાખી શકવાથી રડે છે, વખતે ઝનુની બને છે અને એવી રીતે અનેક જાતના જુસ્સાઓ પોતામાં તેથી ઉશ્કેરે છે. તેઓ જાણે છે કે આ સઘળું કલ્પિત છે, છતાં તેઓ પોતાના મનપર કાબુ ન રાખતાં ફોકટમાં પોતાની જીવન શક્તિનો (energy) નાશ કરે છે. એ જ પ્રમાણે વૈદક વિદ્યાના અભ્યાસીઓ, પોતાના અભ્યાસની ચોપડીમાં વર્ણવેલા દરદોની હકીકત વાંચી, તેવી જ જાતનાં દરદો પોતામાં ઉત્પન્ન કરે છે. ફલાણાં દરદમાં શરીરની હાલત અને ગતિ ફલાણી રીતે હોય છે, એમ વાંચતાં સાથેજ અભ્યાસી તે હાલત પોતામાં છે કે નહીં તે તપાસવા માંડે છે, તેવામાં કાંઈક શંકા ઉત્પન્ન થવે, પોતે પોતાના ખ્યાલી જુસ્સાથી એમ જ માની લે છે, કે તે પોતે તે જ દરદથી પીડાય છે. એવા દાખલાઓ ઘણા બનેલા છે, માટે કદી પણ તમારા જુસ્સાઓને તમારીપર ફાવવા દેતા ના, અને તેઓને વિચાર શક્તિના દબાણથી દાબેલા રાખશો, તો જ

પ્રકરણ ત્રીજા'માં જગતની રચનાં તથા માનવીનાં શરીર સાથનેા સંબંધ બતાવવામાં આવ્યેા છે.

પ્રકરણ ચેાથામાં માનવીનાં દરેક દુઃખ દરદેા સાજાં કરવાની વિદ્યાઓની સરખામણી કરી છે, તથા માનવીના વિચાર મંડળ સાથનેા તેનેા સંબંધ દેખાડયેા છે.

પ્રકરણ પાંચમાંમાં શરીરના અવ્યવેા તથા તેમની ગતિ અને બંધારણને લગતેા ખુલાસેા (outlines of anatomy) આપ્યેા છે.

પ્રકરણ છઠાંમાં શરિરીક દુઃખ દરદેા થવાનાં કારણેા, તથા તે દુઃખ દરદેાને પારખવાની સહેલ રૂઢી તથા શરીરની ચાલુ તનદરૂસતી જાળવી રાખવાનેા કુદરતી સર્વપયેાગી સાદેા ઈલાજ વીગેરે સમજાવ્યું છે.

પ્રકરણ સાતમાંમાં મેનટલ હીલીંગ (Mental Healing) યાને મનશક્તિના ગુપ્ત આકર્ષણ તથા ઈચ્છા શક્તિ (will power) મારફતે દરેક દુઃખ દરદેા અને વ્યાધીઓ સાજાં કરવાની વિદ્યાને લગતી સમજણ તથા ફીલસુફી સમજાવી છે. **મેનટલ સાયનસની** વિદ્યાની આ શાખાનેા મેં વરસેા સુધી અભ્યાસ કર્યેા છે, અને તેની સચ્ચાઈ તથા અદભુતતાની **પર-સનલ** (personal) ખાત્રી કરી છે, ઘણાંક દુઃખ દરદેા સાજાં કરવાના પ્રયેાગેામાં ફત્તેહ મેલવી છે, કે જેથી મારા અભ્યાસને આધારે તેની દરેક સચ્ચાઈ જાહેર કરવાની મેં પ્રકરણ આંઠમાંમાં કેાશેષ કરી છે. હાલના વખતમાં દુઃખ દરદ અને વ્યાધીનેા ઉપદ્રવ ઘણેા વધી ગયેા છે, તથા માનવીની ઓલાદ તેથી દીન પર દીન નબળી, નાતવાન, અને વેદનાંથી નાશ પામતી જાય છે. દુઃખ દરદેાને દફે કરવાને જેમ જેમ વૈદક વીદ્યા આગળ વધે છે, તેમ તેમ દુઃખ દરદેાનેા પણ તેથી ઘણા મેાટા પ્રમાણમાં વધારેા થતેાજ જાય છે, અને વૈદક વિદ્યાના અભ્યાસીયેા પેાતાની વિદ્યાની શ્રેષ્ટા અને નવીન શેાધેામાં, એટલા તેા લીન થઈ ગયા છે, કે પેાતાની વિદ્યા સીવાય બીજી વિદ્યાની સચ્ચાઈ તરફ

વાંચી ગયા છીયે. હવે એ શક્તિને દરદોપર કેમ વાપરવી, અને સંસારી વહેવારી ઈચ્છાની પૂર્ણતા માટે કેમ વાપરવી તે પ્રયોજ્ય (practical) રીતે આપણે જોવાનું છે, અજમાવવાનું છે, અને આગળ વધવાનું છે, માટે આપણે પહેલે દુઃખ દરદ માટેની પ્રેકટીકલ પ્રયોજ્ય (practical) બાબતોની તપાસ કરીએ, અને ત્યારપછી જ સંસારની વહેવારીક બાબતોની ફત્તેહ માટે આપણે વિવેચન કરીશું. પહેલાંને મેન્ટલ હીલીંગ (mental healing) યાને કાંઇ પણ વસ્તુની મદદ વગર ફક્ત વિચાર શક્તિથી દરદો સાજાં કરવાની વિદ્યા, અને બીજાંને થોટ ફોર્સ (Thought force) યાને વિચાર શક્તિના આકર્ષણ મારફતે દરેક ઈચ્છાઓ પરિપૂર્ણ કરવાની વિદ્યા એવે નામે ઓળખીશું.

મેન્ટલ હીલીંગમાં (Mental Healing) વપરાતી શક્તિ કેવી છે ને શું છે તે આપણે જોઇ ગયા છીએ, તેને કેમ વાપરવી છે તે હવે પછીનાં પ્રકરણોમાં જણાવીશું, પણ તે પહેલાં આપણને દરેક જાતની દુઃખ દરદ સાજાં કરનારી વિદ્યાઓ માટે, શરીરનાં બંધારણ (anatomy) માટે, દુઃખ દરદો પારખવા માટે, પહેલે ખુલાસાવાર પ્રયોજ્ય રીતો (practical) જાણવી જોઇએ, માટે તે માટેનો પહેલો ખુલાસો કરીશું.

દુઃખ દરદો સાજાં કરવાની ઘણી વિદ્યાઓ છે તેમાં નીચલી ૭ મુખ્ય છે.

૧. દવાદારૂ તથા વૈદક શાસ્ત્ર (Medical Science).
૨. વહાડકાપ (Surgery).
૩. હોમીયોપેથી (Homeopathy).
૪. મસેજ (Massage).
૫. ઇલેકટ્રીક થીરેપેતીક્સ (Electric Therapeutics).
૬. ક્રોમોપેથી (Chromopathy).
૭. મેન્ટલ હીલીંગ (Mental Healing).

વાંધાઓથી **મેનટલ હીલીંગની વિદ્યાને** ખોટી ઠેરવવાને વર્સોથી કોશેષ કરી રહ્યા છે, પણ જે સત્ય છે, તેને કોઈ ખોટું કરી પાડી શકનાર નથી. એ વિદ્યાની સચ્ચાઈ (facts) તથા કુદરતી ફીલસુફીને લગતાં પુસ્તકો, વૈદક વિદ્યાના પ્રોફેસરોએજ હાલમાં પ્રગટ કરી. એ વિદ્યાની સચ્ચાઇ જાહેર કરી છે, તો એ વિદ્યા શીખવાને તથા વપરાસમાં લેવાને ભલામણ કરી શકાય તેમ છે. એ માટેનો સર્વ ખુલાસો, મેં એ બાબદને લગતાં પ્રકરણોમાં સમજાવ્યો છે, તથા દરેક બોલે બોલની સચ્ચાઈ જાહેર કરી છે, પણ કેટલાકોને ગુજરાતી સાહીત્ય વાંચવાનો કંટાળો છે, અને અંગ્રેજી ભાષા તેઓને અતી પ્યારી હોવાથી, **મેનટલ સાયનસ અને મેનટલ હીલીંગ** (mental science and mental healing) શું ચીજ છે, તેને લગતી સચ્ચાઇને લગતાં એક વિદ્વાનનાં ભાષણનો થોડો ભાગ નીચે આપીશું.

Prof. Paul Edwards says :—

"Mind is the reflection of Deity upon all animate nature, and fulfils scripture in that passage declaring that "**God made man after his own image**"—meaning of course his mental image. The study of mind, therefore with a view to improvement, is a study of moral philosophy, and embraces all necessary reformation. To study mind or Mental Science, with the sole view to pecuniary gain is selfish. We ought to study it for the moral gain for more physical perfection, and for Truth's sake. These are object enough. The one use of mind that I shall impress upon your notice is that of Healing—that is, the healing of sick people by the action of mind upon their diseases. Mental Healing is the displacing of disease by the action of the mind upon disease. A pain or disease is a mental condition, antagoni-

સિદ્ધ કરી આપે છે. હું એ વિદ્યાની વિરૂદ્ધમાં કાંઇ પણ કેહવા માગતો નથી, પણ મારા એ માટેનાં વાંચનને આધારે હું એટલું કહી શકીશ કે "**દવા એક અંધકાર જગ્યામાં છોડેલા કાતીલ તીર મીશાલે છે, જો નેમેલી જગ્યાપર તીર આબાદ વાગે છે, તો ઠીકજ છે, પણ તેમ થવાને બદલે ભળતી જગ્યાએ વાગવાથી અનેક બીજાં દુઃખની શરૂઆત થાય છે.**". વહાડકાપની વિદ્યા (surgery) **ઘણીજ અમુલ્ય** છે. જેમ એક કોહેલાં ફળનો ખરાબ થયલો ભાગ આપણે ચપ્પુ વડે કાપી નાખી સારો ભાગ વપરાસમાં લઇએ છૈએ, તેમ એ વિદ્યામાં બગડેલો ભાગ કાઢી નાખી, સારા ભાગને વધુ બગડતો અટકાવવામાં આવે છે; **એ વિદ્યા ઘણીજ શ્રેષ્ટ અને કુદરતી નિયમાનુસાર** છે, એ તદન સત્ય છે. એ વિદ્યામાં પણ ઘણાં જોખમો સમાયલાં છે. **વૈદક વિદ્યા ખરેજ ઘણી બોહલી વિદ્યા છે, તેમાં સુખો તેમજ દુઃખો પણ છે, એ મારૂં કેહવું છે.**

હોમીઓપેથી (Homeopathy). આ વિદ્યામાં પણ નાના પ્રમાણમાં દવાઓ અને રસાયણીઓને વાપરવામાં આવે છે, અને એનો નીયમ **ઝેરનો ઉતાર ઝેર** (the law of similars) એ પ્રમાણે છે. એ વિદ્યામાં દવાઓને ઘણી ઓછી તેજ બનાવવામાં આવે છે, તથા અરકોને ઘણું બળ આપી ઘણા ઓછા પ્રમાણમાં દરદીને આપવામાં આવે છે. દરેક દરદ માટે એક દવા પસંદ કરવામાં આવે છે, કે જે દવા, દરદની જેવી વેદના હોય તેવીજ વેદના ઉત્પન્ન કરનારી હોવી જોઇયે, કે જેની મારફતે, જલદી નિષ્ફળતા વગર અને હમેશ સુધી તે અસરને નાબુદ કરી આરામ કરે છે. જેમ કે ઝાડો આવતો હોય તો ઝાડો લાવવાની દવા આપીને સાજું કરે છે, હાથ દાઝી ગયો હોય તો તે ગરમીથી, સાંધા અકડી ગયા હોય તો તે બરફથી, અને એવા જ બીજા કાયદાથી દરદો

his anatomy. There is no case so grave that a searching, curative mind will not absolutely remove, **if the effort be persistent.** Mind has built up these bodies, and it is competent to preserve them. Let any beginner concentrate his mind upon a pain for a few minutes, and I pledge my words that, that pain will depart. I am sometimes impressed with the idea that simplicity is a virtue not wanted nor valued by the public. Mind is a truth, a force which stands back of all that has ever been created. It is the supreme creative force of our Universe, and can perpetuate its own creations. Mind can also destroy its own creations. We in our bodies, represent the aggregate of all former thought, and if these former thoughts have mainly been good and wholesome, we are healthy; but if we have been morbid minded, we find ourselves morbid in body as a result. Life was at the beginning only mind, and what we now call form, or physical substance, has been built up by the constant action of mind upon images, sometimes called idealities. An ideal can therefore become a reality by persistent mental effort. That is to say, if we constantly hold that we are in a perfect state of health, such as mental reflection upon our bodies will hasten them back to a state of health and strength. This is one of the greatest of living Truths. **Mind makes the body and that the body does not make the mind.** All former teachings have been to the contrary. When people once grasp this fact, more of the diseases and sickness will disappear from the

થઈ જડ રૂપ પકડી પાછું નાશ પામી સૂક્ષ્મમાં મળી જાય છે, તથા દરેક હાલતમાં પોતાનું રૂપ બદલવાને માટે પેલી અદૃષ્ય, મુખ્ય બળવાન **શક્તિ** (the force or the intelligence) ને વાપરે છે, તે શક્તિનો સંબંધ દુન્યાની ચીજો સાથે સરખાવતાં, એક **પ્રબળ શક્તિ** (the force–the intelligence) તરીકે, અને માનવીના શરીર રૂપી જગત્ સાથ સરખાવતાં **આત્મિક શક્તિ** (Psychic force) તરીકે હવે આપણે ઓળખીએ છીએ. દરદો સાજાં કરવાની વિદ્યાઓમાં વપરાતી શક્તિઓમાં પણ એ જ શક્તિ પ્રબળ છે, એ સર્વ આપણે અનુક્રમે વાંચી ગયા છીએ, તેથી એ દેખીતું છે કે આખા જગતમાં સર્વોપરી એક જ વસ્તુ છે, કે જેથીજ સર્વ ચીજને ગતિ તથા ચૈતન્ય મળે છે, તેમજ તેથીજ તે ચીજ આગળ વધે છે, તે ચીજનું નામ **અદ્‌ભુત કુદરતી શક્તિ** (the force) અથવા **વિચાર શક્તિ**, (the mind) અથવા **ચૈતન્ય** (the Intelligence) છે. એ શક્તિ શું છે, સર્વોપરી કેમ, થઈ તે સર્વ આગલાં પ્રકરણોમાં દર્શાવ્યું છે, પણ હવે પછી તે શક્તિ કેમ વાપરવી તેનો ખુલાસો આગળ જતાં આપીશું.

the disease, is real Mental Healing. The Healer's mind takes no cognizance of external substances, but penetrates to the very abode of the malady, and dislodges it. A true Healer does not consider anything except the metaphysical conditions he is about to encounter. The old theory was that the disease was physical that disease was Physiological instead of Psychological, as we now know it to be. Disease is only a condition, and this condition affects the material being. If inflammation be present, it means that there is too much heat accumulated. Now heat is not a Physical thing, but a metaphysical entity. Nearly all pains are removable by mind pressure, and actual intelligence—that is the healer can formulate a sentence, and direct it to the pain, and be understood.

What? say some "is a pain capable of understanding an intelligent remark?"

Certainly! And this is one of the marvels of Mind Science. The discovery of the intelligence of disease is the most profound fact of modern times. This profound discovery will rapidly lead us to the absolute and instantaneous cure of diseases. Don't spend time in wonderment, but assimilate these great truths and apply their benefits to mankind. By our works shall we be known, and by these works we are to convert a doubting world. I am not able to-day to cure all diseases that confront me, but in my infancy of progress, I cure far more than any method

તે હાડપીંજર એવું હોવું જોઇએ કે જેથી આપણે શરીરના દરેક અવયવોને હલાવી, ફેરવી કે ઉચકી શકીએ, એટલા માટે કુદરતે આપણને છુટાં છુટાં હાડકાંના બનાવ્યાં છે, કે જે હાડકાં બધાં મળીને બસો છે. જેઓને મીજાગરાની માફક એકમેકથી જોડી દીધાં છે. નાની વયમાં હાડકાં નરમ અને જેમ વાળો તેમ વળે છે, મોટી વયમાં તે કઠણ થઇ જાય છે, અને ઘડપણમાં સુક્કાં થઈ, જરા જોરમાં માર વાગતાં ભાગી જાય છે. હાડકાં નરમ હોય છે, તે વખતે આડું સુવાવાથી, કાંઇક ટાઇટ કપડાં પેહેરવાથી, કે આડાઅવળા બેસવાની ટેવ રાખવાથી, હાડકાં તેવીજ હાલતમાં વળીને જડ થઇ જાય છે, કે જેના પરિણામમાં ઘણાકોને આપણે લુલાં લંગડાં, અને ખોડ ખાંપણીઆં જોઇએ છીએ, માટે જન્મથીજ તેમને તપાસી જુવાન વયમાં કસરત અને મેહનતથી કસાયલાં રાખવાથી શરીરનો બાંધો મજબૂત થાય છે.

પાંચસો સ્નાયુ અથવા માંસરજ્જુ (Muscles). માનવી જે માંસ પોતાના ભોજન અર્થે ખાય છે, તે જાનવરના સ્નાયુ છે, તેને માંસરજ્જુ કહે છે. એ માંસ જોરાવર તત્વોનું બનેલું છે, અને તેથી આપણા શરીરનો મોટો ભાગ ભરેલો છે. જો માંસના એક ટુકડાને મીઠામાં આથી અને પાણીમાં ઉકાળવામાં આવે, તો તેનો મોટો ભાગ તાંતણારૂપી તત્ત્વો (fibers) માફક છૂટો પડી જશે. એવાં તાંતણારૂપી તત્ત્વોને સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રમાંથી જોયાં હોય તો તે એટલાં તો બારીક હજારો તંતુઓનાં બનેલાં હોય છે, કે સાધારણ આંખે જોતાં બીલકુલ માલમ પડતાં નથી. એવાં તંતુઓ આપણા માંસના એક ટુકડામાં લગોલગ એકમેક સાથે જોડાયલાં હોય છે, તેમાં ખેંચાવાની અને સંકોચાવાની શક્તિ રહે છે. એવા હજારો માંસના ટુકડાઓ, કુદરતથી સોંપાયલુ કામ, રાત દિવસ શરીરમાં કર્યા જાય છે. એ સ્નાયુઓ માનવીના શરીરમાં ૨૫૦ જોડી એટલે પાંચસો છે, જે માહેલાં થોડાં સીવાય બાકીનાં બધાં સ્નાયુઓ એકમેકને મળતાં હોય છે. એ સ્નાયુઓને શરીરમાં એવી કારીગરીથી ગોઠવવામાં આવ્યાં છે, કે જેના ખેંચાણથી આપણે ચાલીએ હાલીએ છીએ. વળી હાડકાંઉપર સ્નાયુઓ ગોઠવેલાં હોવાથી, તેઓ શરીરને ટેકવી રાખે છે, તથા અંદરના બીજા અવયવોના ઘરને એક દીવાલ તરીકે

આ ઉપલું અંગ્રેજી લખાણ એ વિદ્યા માટેની કેટલીક સાહદતો અને સચ્ચાઇ પુરી પાડે છે, તે છતાં મારા કેળવણી પામેલા વાંચકોની સમજશક્તિ, એ સાહદતોની સચ્ચાઇ ના કબુલ રાખે, તો તેઓને દોક્ટર આલફ્રેડ સ્કોફીલ્ડની પ્રગટ કરેલી ચોપડી (The force of mind or Mental factor in Medicine by Dr. Alfred T. Schofield, M. D., M. R. C. S., London) વાંચવાને ભલામણ કરૂંછું, કે જે ચોપડી વાંચવા પછીથી આ પ્રકરણમાં લખેલી દરેક સાહદતો અને સત્યતાને ખુલ્લી રીતે કબુલવા જેટલું જ્ઞાન મલશે, કારણ તેમાં દરશાવેલી દરેક સાહદતોનો પાયો **ફીઝીઓલોજીની** સાહદતોપર રચવામાં આવેલો છે.

પ્રકરણ આંઠમામાં—જુદા જુદા દરદોને કેવી રીતે હાથના **પાસીસ** થી તથા તેને લગતાં **એપ્રોપ્રીએટ સજેસશનોથી** (appropriate suggestions) સાજાં કરવામાં આવેછે તે દરેક દરદોની **ટ્રીટમેન્ટસો** (treatments) સાયનતીફીક (scientific) રીતે દરશાવી છે, જે ઉપર ધ્યાન પુગાડવાથી તે માંહેલો દરેક વાક્ય આ વિદ્યાની પ્રયોજ્ય (practical) બાજુ દેખાડે છે. **મેનટલ હીલીંગ** (Mental Healing) ઘણી રીતે કરી શકાય છે. તથા **સાઇકીક લો** (Psychic law) જાણનારો માણસ, પોતે પોતાની નવી રૂઢી ઉતપન્ન કરી તે પ્રમાણે કામ કરે છે, દરેક રીતો તેના બનાવનારના જ્ઞાનને અનુંસરતી હોય છે, પણ આજલગી જાહેર થયેલી દરેક રીતોમાં સરવેથી શ્રેષ્ઠ ગણાયલી **મેનટલ હીલીંગની** રૂઢી દોક્ટર પોલ એડવરડસે (Dr. Paul Edwards) બનાવી છે, તેજ અત્રે આપી છે, તથા તેની દરેક પ્રયોજ્ય બાબદ તેનાં ચીત્રો સાથે દેખાડી છે, અને તે માંહેલી કેટલીક **ટ્રીટમેનટસો** (treatments) મેં પ્રયોગ કરીને વાપડી છે, જે તદન ફતેહમંદ નીવડી છે, તથા તેથી સાજાં થયલાં દરદોની કેટલીક સરટીફીકેત પણ મોજુદ છે. દરેક વાંચકને હું આ જગે આગ્રહ કરીને સુચવું છું કે એ પ્રકરણમાં દેખાડેલી **ટ્રીટમેનટસો**

ઉંમર			ધબકારા			
એક વરસની ઉમરે			૧૧૫ થી ૧૩૦ ધબકારા નાડીના થાય છે.			
૨	,,	,,	૧૦૦ થી ૧૧૫	,,	,,	,,
૩	,,	,,	૯૫ થી ૧૦૫	,,	,,	,,
૪ થી ૬	,,	,,	૯૦ થી ૧૦૦	,,	,,	,,
૭ થી ૧૪	,,	,,	૮૦ થી ૯૦	,,	,,	,,
૧૪ થી ૨૧	,,	,,	૭૫ થી ૮૫	,,	,,	,,
૨૧ થી ૫૦	,,	,,	૭૦ થી ૭૫	,,	,,	,,
વૃદ્ધ માણસમાં......			૭૫ થી ૮૦	,,	,,	,,

નાડીના ધબકારા અને શરીરની વધતી ઓછી ગરમી ઉપરથી માનવીની તંદુરસ્તીનો શુમાર કરી શકાય છે. એક તંદુરસ્ત હૃદય લાંબી જીંદગીની નીશાની છે. નબળું હૃદય (heart) ખોરાક વગર લાંબી મુસાફરીએ નીકળેલા વહાણ સમાન છે. શરીરના દરેક અવયવો હૃદયમાંના લોહીના આધાર ઉપરજ કામ કરે છે, અને જો તેઓને લોહીનો આધાર પુરા અંશમાં નથી મળતો તો તે નબળાં પડી જાય છે, ને કામ કરતાં અટકે છે. હૃદયને બરાબર કસરત મળવાથી મજબુત થાય છે. જેમકે બેઠાથી નાડી ૬૬ ધબકારા ચાલે છે, ને સૂતાથી ૬૦ ધબકારા ચાલે છે, તેમજ ઉભા રહેવાથી ૭૫ અને દોડવાથી ૧૦૦ ધબકારા કે તેથી પણ વધારે ઝડપે દોડે છે. ઘણા જોરની કસરત હૃદયને ખરાબ કરે છે. તમાકુ, દારૂ, તાડી, તેમજ દરેક કેફી ચીજો, ચાહ, કાફીનો પુષ્કળ ઉપયોગ હૃદયને ઘણો નુકશાનકારક છે, તથા લોહીના પોષ્ટિક તત્ત્વોને બાળી નાંખે છે, માટે ખાવા પીવામાં ઘણી સંભાળ રાખવી જરૂરની છે. અચાર અને રાઇતું, એ પણ હૃદય માટે ઝેર બરાબર છે. રાઇનું પલાસ્ટર તમારી બાહેરની કઠણ ચામડીને મારતાં ફોલ્લા પડે છે, તો તમતમતી રાઈ ને મરચાંનો મશાલો ખાધાથી છાતીની માંહેલા ભાગની કોમળ ચામડીને કેવા ફોલ્લા પાડવા જોઇએ, તથા કેટલું નુકશાન થવું જોઇએ, તેનો ખ્યાલ વાંચનારની જ મુનસફી ઉપર છોડીશું.

ફેફસાં (Lungs). શરીરમાં દમ લેવાને માટે હવાની કોથળીઓ બનાવેલી છે, જેને ફેફસાં કહે છે, તેને છાતી આગળ

જાહેર કરી છે. એ બાબદનું જ્ઞાન હજારો વરસથી ખુલ્લું ચાલતું આવ્યું છે, તથા સ્વાર્થને લીધે તેનો પ્રસાર થયો નથી, તથા તે જાણનારાઓ પોતાના જ્ઞાનને "માતાની સીદ્ધી" તથા "મંત્રોની સીદ્ધી" અને બીજી એવી બાબદો સાથે જોડી નાખી, તેની કાલી બાજુઓનો ભય, તે શીખવાને માટે હજારો જાતની વેદના અને વેદ, તથા ભયંકાર અને મુશકેલ્યતનાં રૂપ આપી, બનતાં સુધી લોકોને અજ્ઞાન રાખ્યાં છે, પણ એની સહેલતા, સાદાઇ અને નિરદોષપણું વિદ્યા મારફતે પુરવાર થયું છે. અલબત દરેક ચીજની ધોલી તેમજ કાલી બાજુ છે, એ હું કબુલું છું, પણ **શામાટે આપણે દરેક બાબદની કાલી બાજુનેાજ વિચાર કર્યે, કાં નહીં તેની ધોલી બાજુનો ઉપયોગ કર્યે?** કેટલાકો કહે છે, કે એ વિદ્યા જાદુ છે, અને જાદુ શીખવું એ નાસ્તિકપણું અને ધર્મ વિરૂધ છે. એ મત અજ્ઞાનતાને લીધે જનમ પામવામાં આવ્યું છે. **મેં સાહદતોથી પુરવાર કર્યું છે કે એ વિદ્યા જાદુ નથી.** એ વિદ્યાની કાલી બાજુ કરતાં ધોલી બાજુ વિશાળ છે, અને એ વિદ્યામાં કુદરતે માનવીને બક્ષેલી પાંચ ઇંદ્રી, આંખ, કાન, નાક, હાથ અને શ્વાસ સાથે, અનદીઠ છઠ્ઠી શક્તિ વિચારનું આકર્ષણજ (latent power of mind) ફક્ત વાપરવામાં આવે છે. શું કુદરતે આ શક્તિઓ માનવીના સુખને માટે અને વપરાસને માટે નથી બક્ષી? શું કોઈ એમ કહેશે કે કુદરતે માનવીનો નાશ અને માનવીને પાપી બનાવવા આ ઇંદ્રીઓ બક્ષી છે? શું કોઇ એમ પુરવાર કરશે કે એ ઇંદ્રીઓ માંહેલી એક પણ વગર માનવી સુખી થઈ શકે? શું એ ઇંદ્રીઓ નામનીજ છે ને તેનો વપરાસ નહી કરવો? **એ સર્વ શંકા છે,** માનવીના મનનું સંકોચપણું, અજ્ઞાનતા, અને ઈતરાજી તથા માનસાઈ ખવાસની નબલાઈ છે. કુદરતે જે ઇંદ્રીઓ આપી છે, તે વાપરવાનેજ માટે છે, તો વાપરો, તેને વાપરવાના કુદરતી કાયદા તરફ નજર કરો, તેનાં પાવરની હદને વિશાળ કરો, અને તેની ગુપ્ત શક્તિઓ જાહેરાતમાં લાવો; તેથી જ્ઞાનનો ફેલાવો થશે; જ્ઞાનનો ફેલાવો થતાં સુખ સસતું થશે, અને સુખ સસતું થવે, દુઃખનો નાશ અને લોભ લાલચ કમતી

પહેલે દરેક જાતનો ચિકાશવાળો પદાર્થ ખોરાકમાંથી છૂટો કરે છે, તથા પાચન કરી, બીજી લબોની અસરને કાપી નાંખી, આંતરડાંમાં ખોરાકને આગળ ચલાવાને અને છેક તેના કુંચાને મળદ્વાર સૂધી ઘસડી જવાને ઘણો ઉપયોગી ભાગ બજાવે છે. એ પીત્ત જ્યારે કલેજું બરાબર કામ કરતું નથી ત્યારે મનુષ્યને નુકશાનકારક થઈ પડે છે, તથા જે વ્યાધી ઉત્પન્ન કરે છે તેને પીત્તવિકાર કરીને કહે છે. કલેજું (Liver) ફકત પીત્ત બનાવીનેજ બેશી રહેતું નથી પરંતુ બીજું પણ કામ કરે છે. પાચનશક્તિ, આંતરડાં, તથા પેટના ભાગોમાં જે લોહી દોડે છે, તે એક મોટી નળીદ્વારા કલેજાંમાં એકઠું થાય છે, ને ત્યાંથી બધે પથરાય છે, એમ થવાનું કારણ એ છે કે, તેથી ખોરાક પાચન થઇ, તથા પેલી પાંચ જાતની લબોથી બનેલું લોહી, અને જે નુકશાનકારક ખોરાકનાં તત્વો ખાવામાં આવે છે તેને દૂર કરે છે. મીઠાશવાલો જે કાંઇ ભાગ ખોરાકમાં હોય છે, તેનો પોતાનામાં સંગ્રહ કરે છે, તથા નિરાંત અને ઉંઘના વખતમાં, તે મીઠાશને પાચન કરી થોડે થોડે પચવે છે, ને પછીજ તે મીઠાશને શરીરના લોહીમાં થોડે થોડે ફેરવે છે. જો એકદમ ઘણી મીઠાશ થઇ જાય છે, તો ગંભીર નુકશાન કરે છે. જેઓ મીઠાશ વધારે ખાય છે, તેઓનાં કલેજાં ધીમાં ચાલે છે. કલેજું ખોરાકના કુંચાને રગડીને પાચન કરી મળ બનાવે છે, જે ઝાડા માર્ગે બાહેર નીકળી જાય છે. **માણસના કલેજાં જેવી પરગજુ ચીજ દુન્યામાં બીજી કોઈ નથી.** કારણ કે કલેજું (Liver) એટલું તો પરગજુ છે, કે દરેક કામનો બોજો પોતાની ઉપર ઉચકી લે છે. શરીરમાં જે કાંઇ જાતનું ઝેર પ્રવેશ થાય છે, તેને પોતાનામાં સમાવી લઈ એકઠું કરે છે, ને બનતા સૂધી ઝેરની અસર બીજા ભાગોમાં પ્રવેશ કરી નુકશાન થતું અટકાવવાની કોશેષ કરે છે. દારૂડીયો માણસ મરી જાય છે, ત્યારે તેના શરીરના બીજા કોઇ પણ અવયવ કરતાં કલેજાંમાં દારૂનું ઝેર ઘણુંજ માલમ પડે છે. એજ પ્રમાણે સોમલ તથા પારાનું ઝેર પણ તે પચવે છે; પણ જ્યારે ઝેરનું પ્રમાણ કલેજાંની ગતિ કરતાં, ઘણા મોટા જથ્થાથી બોજારૂપ થઇ પડે છે, ત્યારે કલેજું લાચારીથી કામ

તેને લગતા આત્મજ્ઞાનના નિયમો આપણે શીખવાજ જોઇએ. જાહેર માણસોમાં મોટા માણસોના દાખલાઓ જુવો, કોઈ વાક્ય ચાતુરી (suggestive language) મારફતે, કોઈ પોતાના દમામ અને દબદબાથી, અને એવીજ અનેક રીતે સંસારમાં આપંમેલે ઉગી નીકલી, માનપાન મેલવવા તથા પ્રજા ઉપ્યોગી થવાને ફતેહમંદ નીવડેલા છે. પશ્ચીમ મુલક તરફ તેમજ પુર્વમાં એવા સેંકડો માહાન નરો થઈ ગયા છે, શું તેઓને કુદરત અને ખુદાએ ખાસ કાંઈ મેહરબાની કરી હતી? શું તેઓ માનવી ને આપણે હેવાન છેએ? શું કુદરત અને ખુદા સ્વાર્થી છે, કે એકને વધુ ને બીજાંને ઓછું બક્ષે? માનવીના વિચારોની કેટલી નબળાઈ છે. વિચાર કરો, કુદરત જ્યારે સત્યના એકજ નિયમપર ચાલે છે, એકજ સરખી નજરથી સર્વેને જોય છે, એકજ રીતના બંધારણથી માનવીને બનાવ્યું છે, દરેક શક્તિનાં બીજ તેમાં ઇશ્વરે મેલ્યાં છે, તો તેજ બીજને જ્ઞાન મારફતે ઉગાડો, તેની અદભુત શક્તિઓને જાહેરાત આપો, સ્વાર્થને દુર કરો. **એ વિદ્યાને જાદુ તથા નાસ્તિક ના સમજો, ફેકત એના જ્ઞાનની સમજણ મલવે, દરેક શક, દરેક વેહમ નીકલી** જશે, અને વિચારની સરલતા અને અદભુત શક્તિઓનું જ્યારે જ્ઞાન થતું જશે, કે જેથી આત્મા શું છે, અને તેની શક્તિઓ શું છે, તેનો ભેદ મેળવવાનો ઉત્સાહ થશે, અને એવી રીતે જાહેરાતના પરદાની પાછલ બાતેન ભેદ શું સમાયલો છે, તેનું જ્ઞાન થવેજ મોક્ષ અને સતચિત્ આનંદ મેલવી શકાશે. એ વિદ્યા માટે **ઇમરસન** (Emerson) જેવો વિદ્વાન શું કહે છે તે, તેનાજ શબ્દોમાં લખીશું.

"I have read that those who listened to Lord Chatham felt that there was something finer in the man than anything which he said. It has been complained of our brilliant English historian of the French Revolution that when he has told all his facts about Mirabean, they do not justify his estimate of his genius. The Graschi, Agis,

ટાંચણીની અણી તે જગ્યાના જ્ઞાનતંતુને લાગે છે, ત્યારે ત્યાં એક જાતની લાગણી (vibration) થાય છે, તે મગજમાં વિજલીક ઝડપે જઇને વિચાર શક્તિને ઉશ્કેરે છે, તેથી લાગ-ણીની અસર માલમ પડે છે. એ **રગો** અથવા જ્ઞાનતંતુઓ (nerves) શરીરમાં દરેક ભાગ ઉપર છે, તેનાં બે મુખ્ય મથકો છે. એક તો **મગજ** અને બીજાને **સોલર પ્લેક્ષસ** (solar-plexus) કહે છે. મગજનો સંબંધ આપણે આગળ જોઈ ગયા છીએ તેમ આ **સૂર્ય ચક્ર = (સોલર પ્લેક્ષસ)** (solar-plexus) ડુંટીની પછવાડે, જ્ઞાનતંતુઓના જાળી કામના જેવું બનેલું છે, જે માટે શારીરીક શાસ્ત્ર (Physiology) માં કશો પૂરતો ખુલાસો મળતો નથી, પણ **મેન્ટલ સાયન્સમાં** તેને ઘણું ઉપયોગી ગણ્યું છે. એ **સૂર્ય ચક્ર** આપણી મુંબઈની **ટેલીફોન એક્ષ્ચેન્જ** (Telephone Exchange) ના જેવું કામ કરે છે. શરીરના દરેક ભાગના જ્ઞાનતંતુઓનું સાધન અહીંયાં છે, જેથી પહેલે અહીંયાં ખબર આપ્યા પછી, બર-ડાના કાંઠા મારફતે તે મગજ ઉપર સંદેશો પ્હોચાડે છે. માનવીની **જીવન શક્તિનું** મુખ્ય મથક (reservoir of energy) અહીંયાં જ છે, કે જ્યાંથી રગો મારફતે (vital energy) જીવન શક્તિ દરેક ઠેકાણે પૂરી પાડવામાં આવે છે. મગજ માંહેલા એ જ્ઞાનતંતુઓના દોરાઓ મારફતે **જીવન શક્તિ** (vital force), હૃદય, ફેફસાં, કલેજાં, પગ, હાથ, વીગેરે દરેક અવયવો ઉપર પોતાના હુકમો મોકલે છે, તે પ્રમાણે તેઓ પોતાની ગતિની ઝડપમાં તથા હીલચાલમાં ફરક કરે છે. જ્ઞાનતંતુનું મુખ્ય કામ વિચાર શક્તિના સંદેશા શરિ-રના દરેક અવયવો તથા ભાગો ઉપર પ્હોચાડવાનું છે. તેમજ જીવન શક્તિ (vital force) પણ તેજ રગો મારફતે પૂરી પાડવામાં આવે છે. બરડાના કાંઠામાં પણ જ્ઞાનતંતુઓનો મોટો જથ્થો સમાયલો છે, તથા ત્યાં જીવન શક્તિનો મોટો પ્રવાહ ચાલુ છે, કે જે ફેફસાં, હૃદય, પાચન શક્તિ, કલેજાં વીગેરેનું ચૈતન્ય પૂરૂં પાડે છે. શરીરમાં કેટલીક વખતે પળપળમાં મોટો ફેરફાર થઈ જાય છે, તે સર્વ આ

Thus the history of self-made men and women proves all this. People sit back and wonderingly remark of some shining example:—

'How did he do it? How could he got hold the attention of the people whom he used as stepping stones?' Then and then every one agrees that:—

Personal magnetism and thought-force explains it."

વિચાર શક્તિની વિદ્યા, સ્વાર્થી માણસો બીજાને શીખવવાને આંચકી ખાએ છે, કારણકે જ્ઞાનનો પ્રસાર થવે, સર્વે કોઇ પોત પોતાના ફાયદા અને બચાવ માટે જ્ઞાનને આધારે, બીજા ધણીના આકર્ષણને પોતાપર ફાવી જતું અટકાવે છે. જો એ વિદ્યા દરેક માણસ ગ્રહણ કરે, તો દુન્યાની બીજી ગુપ્તમાં ગુપ્ત વિદ્યાઓ શોધી કાઢવાને, તથા દરેક દુઃખનો અંત લાવવાને તેઓ મોડે યા વહેલે, ફતેહમંદ નીવડે એ સંભવીત છે.

એ વિદ્યા શીખવા માટે કોઈ પણ **ધર્મનો બાધ નથી,** દરેક પેગમબરોએ એ વિદ્યાની જ મારફતે ધર્મો ફેલાવ્યા છે, દરેક માહાન પુરૂષોએ જાણીતી રીતે યાતો ગુપ્ત પ્રેરણા શક્તિ (instinct) મારફતે, માહાન કાર્યો કરી નામના મેલવી છે, દરેક સાધારણ માનવી એ વિદ્યા, જાણીબુજીને અથવા અણજાણપણે પોતાની ઇચ્છા પુરી પાડવાને માટે વાપરે છે. હીંદુ ધર્મમાં મંત્રો અને ક્રીયાઓ મારફતે એ વિદ્યા કાર્યસાધક લેખી છે, મુસલમાન ધર્મ, ખ્રીસ્તી, અને યાહુદી એ સર્વે ધર્મમાં આત્મિકજ્ઞાન અને વિચારશક્તિને લગતીજ, ઘણીક બાબદો ખુલ્લી તેમજ અલંકારમાં દરશાવેલી છે. જરથોસ્તી ધર્મમાં પણ વિચાર શક્તિને મુખ્ય પાયા લેખે, "હુમત" ને મુકવામાં આવ્યો છે. "હુમત યાને નેક વીચાર," નેક વિચાર હોય તોજ તેનાં બે ફરજંદ "હુખત અને હુવરશત યાને નેક બોલવું, નેક કરવું," જનમે છે. વિચાર શક્તિનાં પ્રકરણમાં

પ્રકરણ ૬ ઠું.

DIAGNOSING SIMPLIFIED.

દરદો પારખવાની સહેલી રૂઢી.

" Stomach affects the blood circulation, which is the fundamental cause in many disorders and all inflammatory diseases. It congests the various organs and causes disorders."

ડૉકટરી વિદ્યામાં ૫૦૦૦થી પણ વધુ જાતનાં દરદો જાણીતાં થઈ ચૂકયાં છે, અને દીન પર દીન નવાં નવાં દરદો, અને તેનાં વિચીત્ર નામો જાહેરમાં આવતાં જ જાય છે. અને જેમ જેમ ડૉકટરી વિદ્યા આગળ વધતી જાય છે તેમ તેમ દુઃખ દરદોમાં પણ વધારો જ થતો જાય છે. અસલ ડૉકટરી વિદ્યાની શરૂઆતમાં દરદો ઘણાં થોડાં જણાયલાં હતાં, અને દરદોથી નીપજતાં મરણોનું પ્રમાણ તે વખતે ઘણું થોડું હતું. પણ હાલમાં તેથી તદન ઉલટો જ મામલો આપણે જોઇએ છીએ. ડૉકટરી **વિદ્યામાં દરદો પારખવાની ઘણી રીતો તથા હથીયારો છે, અને ખરેજ માનવીની બુધ્ધી બળના અદ્દભુત નમુનાઓ તરીકે આપણે માનની નજરથી જોઇ જાણી વાપરીએ છીએ. મેન્ટલ હીલીંગ** (Mental Healing) યાને ફક્ત વિચાર શક્તિના જોર મારફતે દરદો સાજાં કરવાની વિદ્યામાં દરદો ઘણીજ સ્હેલી રૂઢીથી પારખવામાં આવે છે. ડૉકટરી વિદ્યામાં જે નામો દરદોને જૂદાં જૂદાં આપવામાં આવ્યાં છે, તે કાંઈ ખુદ દરદો નથી, પણ **મૂખ્ય અવયવને** (vital organs) દરદ થવાથી, જે હાલત શરીરમાં થાય છે, **તે હાલતને (conditions) દરદ તરીકે પીછાનવામાં**

Thus the history of self-made men and women proves all this. People sit back and wonderingly remark of some shining example:—

'How did he do it? How could he got hold the attention of the people whom he used as stepping stones?' Then and then every one agrees that:—

Personal magnetism and thought-force explains it."

વિચાર શક્તિની વિદ્યા, સ્વાર્થી માણસેા બીજાને શીખવવાને આંચકી ખાએ છે, કારણકે જ્ઞાનનેા પ્રસાર થવે, સર્વે કેાઈ પેાત પેાતાના ફાયદા અને બચાવ માટે જ્ઞાનને આધારે, બીજા ધણીના આકર્ષણને પેાતાપર ફાવી જતું અટકાવે છે. જો એ વિદ્યા દરેક માણસ ગ્રહણ કરે, તેા દુન્યાની બીજી ગુપ્તમાં ગુપ્ત વિદ્યાઓ શેાધી કાઢવાને, તથા દરેક દુઃખનેા અંત લાવવાને તેઓ મેાડે યા વહેલે, ફતેહમંદ નીવડે એ સંભવીત છે.

એ વિદ્યા શીખવા માટે કેાઈ પણ **ધર્મનેા બાધ નથી**, દરેક પેગમબરેાએ એ વિદ્યાની જ મારફતે ધર્મો ફેલાવ્યા છે, દરેક માહાન પુરૂષેાએ જાણીતી રીતે યાતેા ગુપ્ત પ્રેરણા શક્તિ (instinct) મારફતે, માહાન કાર્યો કરી નામના મેલવી છે, દરેક સાધારણ માનવી એ વિદ્યા, જાણીબુજીને અથવા અણજાણપણે પેાતાની ઈચ્છા. પુરી પાડવાને માટે વાપરે છે. હીંદુ ધર્મમાં મંત્રેા અને ક્રીયાઓ મારફતે એ વિદ્યા કાર્યસાધક લેખી છે, મુસલમાન ધર્મ, ખ્રીસ્તી, અને યાહુદી એ સર્વે ધર્મમાં આત્મિકજ્ઞાન અને વિચારશક્તિને લગતીજ, ઘણીક બાબદેા ખુલ્લી તેમજ અલંકારમાં દરશાવેલી છે. જરથેાસ્તી ધર્મમાં પણ વિચાર શક્તિને મુખ્ય પાયા લેખે, "હુમત"ને મુકવામાં આવ્યેા છે. "હુમત યાને નેક વીચાર," નેક વિચાર હેાય તેાજ તેનાં બે ફરજંદ "હુખત અને હુવરશત યાને નેક બેાલવું, નેક કરવું," જનમે છે. વિચાર શક્તિનાં પ્રકરણમાં

(the mind) **અને ઇચ્છા શક્તિ** (the will-power) **માર-ફતે આકર્ષિને દરદવાળા ભાગનું મંદ થયેલું ચૈતન્ય, દરદીનીજ જીવન શક્તિ** (vital force) **મારફતે પાછું સજીવન કરે છે, તેથી દરદ સદાનું નાબુદ થાય છે.**

કોઇ કહેશે કે જ્ઞાનતંતુઓને વિચાર શક્તિ સાથે સંબંધ છે, તેથી તેને લગતાં દરદો (nervous disorders) વિચાર મારફતે ઉપર કહેવા પ્રમાણે સાજાં થઇ શકે, પણ અવયવોને લગતાં દરદો (organic diseases) એવી રીતે સાજાં થાય એ રૂચતું નથી. ડૉકટરો પહેલે તો એ બન્ને જાતનાં દરદો બલકે કોઇપણ જાતનાં દરદો વિચાર શક્તિથી સાજાં થાય, એ બાબત કબુલતાજ ન્હોતા. પણ પાછળથી ખાત્રી થવાથી તેઓ જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદ માટે માનવા લાગ્યા, પણ અવયવોનાં દરદો માટે (organic diseases) હજી પણ ગુંચવણમાં છે, તેઓનું નીચલી બાબત ઉપર ધ્યાન ખેંચી ખાત્રી કરશું. હું આખા જગત્ અને શારીરીક જગત્ સાથનો વિચાર શક્તિને કેવો સંબંધ છે, તે કુદરતી કાયદાઓ અને નિયમોને આધારે બતાવી ગયો છું. પણ હવે ડૉકટરી વિદ્યાની નજરથી આપણે તેની તપાસ લઇએ. વિદ્વાનો અખતરા અજમાવી નીચલી વિગત પૂરી પાડે છે.

"The **Mental factor** is present in some way or other in **all functional as well as organic diseases.** We have examples of the mind as a causal factor in most organic diseases."

બીજો ફીલસુફ કહે છે કે:—"I would desire this evening to lay down and to enforce this a principle, that is, I think not sufficiently and often not at all, considered in practical medicine and surgery. It is founded on physiological basis, and it is of highest practical importance. The principle is that the **brain cortex,** and especially the **mental**

તેમ છે, દરેક માનવી એ વિદ્યાંમાં પ્રવિણ તો થઈ શકે નહીં, તોપણ પોતાની આસ્થા, મેહનત અને વિશ્વાસના પ્રમાણમાં, એ જ્ઞાનને આધારે થોડું યા ઘણું, સુખ મેલવી શકે એ સંભવીત છે. આ વિદ્યાના કાયદાઓની ખીલવણીની હજુતો શરૂઆત થઈ ચુકી છે, યાને આ ચોપડીમાં લખેલો ખુલાસો, એ વિદ્યાની ફક્ત **બારાખડી** જેટલુંજ જ્ઞાન આપી શકે તેમ છે, પણ એ વિદ્યાના **મુળાક્ષરોની** ગુચવણ છુટી પાડવાને વિદ્વાનોને બીજાં ઘણાં વરસ લાગશે, કે જ્યારેજ એ વિદ્યા સામાન્ય રીતે સૈા કોઇ શીખવાને બાહાર પડશે.

પ્રકરણ અગીઆરસામાં માઇન્ડ રીડીંગ (Mind reading) યાને પ્રેરણાશકિત તથા લાગણીની અસરો મારફતે સામા ધણીનાં વીચાર જાણી લેવાની વિદ્યાને લગતી કેટલીક સમજણ આપી છે, તથા ટેલીપઠી (Telepathy) તથા અમુક જગાએ વિચારને મોકલવાની વિદ્યાને લગતું કેટલુંક **પ્રયોજય** વિવેચન કર્યું છે.

પ્રકરણ બારમામાં મેસમેરીઝમ (Mesmerism) તથા **હીપનોતીઝમ** (Hypnotism) ની વિદ્યાઓનો પ્રયોજ્ય ખુલાશો, તથા એ વિદ્યાને વાપરવાની રીતો તેનાં ચીત્રો સાથે દરશાવી છે.

પ્રકરણ તેરમામાં ફ્રેનોલોઝી (Phrenology) યાને **મસ્તક વિદ્યા** યાને માનવીના, ભેજાં માંહેલાં જ્ઞાનતંતુઓપરથી માનવીના લક્ષણોની પરિક્ષા કરવાની વિદ્યા દરશાવી છે, એ વિદ્યા ઘણી બોહોલી છે, પણ આ પ્રકરણમાં એ વિદ્યાની થોડીક સમજણ આપી છે. એ વિદ્યા **મેસમેરીઝમના** પ્રયોગો વખતે, માનવીની ભુંડી ટેવો દુર કરવાને, તથા દબાણમાં આવેલાં જ્ઞાન તંતુંઓને ઉશકેરી તે જ્ઞાનતંતુંને લગતી લાગણી, જેવી કે યાદદાસ્ત શક્તિ, દયા, હીંમત, વીગેરે લાગણીઓ ઉશકેરવાનાં કામમાં ઘણી ઉપયોગી છે.

પ્રકરણ ચઉદમામાં "સાઇકો-મેટ્રી" યાને પશ્ચીમ રીત રૂઢી પ્રમાણે અંતર દ્રષ્ટી ખોલીને હરેક તત્વોનો તથા ભેદી

હવા, (Gas) તેનો જોસ ચાલુ રાખે છે. તેથી હવાના ડબાણને લીધે લોહી બારીક નસો તરફ અટકે છે, જેથી શરીરના નીચલા ભાગો થંડા થાય છે, ને ઉપલા ભાગોમાં બેશુમાર ગરમી ઉત્પન્ન કરે છે. માથાંનો સંધીવા અથવા સખ્ત દુઃખાવો (Neuralgia) પણ એજ મુખ્ય કારણને લીધે છે, કે જેની શરૂઆત પહેલી હોજરી (Stomach) થીજ થાય છે, ને પછી તે અવયવો એવા બગડી જાય છે કે કેમે કરી સુધરતા નથી, અને માનવીની જીંદગી વ્યર્થ થઇ પડે છે, અને એવી રીતે દરેક દુઃખોનાં બીજ રોપાય છે, તલ્લીના ઉપલા ભાગ ઉપર દુઃખાવો થાય છે, નજલો થાય છે, પુષ્કળ ખોરાક ખાવા છતાં ભૂખ લાગ્યા કરે છે, અને ખાવાથી દુઃખ વધતુંજ જાય છે. તાવ આવે છે, અને લોહીનો ફેલાવો બધે બરોબર ચાલતો નહીં હોવાથી, જ્ઞાનતંતુઓ, રગો, નસો, અવયવો, સ્નાયુઓ, પોતાના પોષણને માટેની જીવન શક્તિ (Vital force) મેળવવાને વલખાં મારે છે. તેઓને જીવન શક્તિ સંપૂર્ણ રીતે મળતી નથી, તેથી તેઓમાં હુલ્લડ જાગે છે, નાતવાન બનતાં જાય છે, અને માનવીનું તંદુરસ્ત શરીર તેની એક સાદી ભૂલ, અથવા જીભના સ્વાદને લીધે ખાધેલા અરૂચીકર પદાર્થને લીધે, હોજરીથી (Stomach) તેમાં અજીર્ણ ઉત્પન્ન કરી જીંદગીનું સત્યાનાશ વાળે છે. કોઈ કહેશે બધાં દરદો કાંઇ એમ થતાં નથી, પણ હું હીમતથી કહું છું કે અકસ્માત વાગવાથી, અથવા જખમ થવાથી, જે દરદો થાય છે, તે શીવાય અંદરનાં અનેક દરદનો **શરૂઆતનો પાયો હોજરી, અજીર્ણ** અને બગડેલું તથા અનિયમીત બનેલું લોહીનું ફરવું (Blood circulation) છે. આપણે દરેક દરદની શરૂઆત કેમ થાય છે, તે અનુક્રમે ખુલાસો કરી તપાસીશું.

કલેજાંનાં દરદો (Liver disorder)—દરેક જાતનાં માથાનાં મોઢાંનાં અને ગળાનાં દરદોમાં જેમ લોહીનો ફેરાવો (Blood circulation) અનિયમીત થવાથી વ્યાધી અથવા સોજો થાય છે, તેમ કલેજાં ઉપર પણ અનેક જાતનાં વ્યાધી થાય છે. કલેજું ખોરાક પાચન કરનારૂં અવયવ છે, અને

સુખ મેલવવાની કળ કુંચી તેમજ આકર્ષણનો (Law of attraction) નિયમ શીખવા તેમજ તેને લગતું જ્ઞાન થવા પછીજ, આ પ્રકરણમાં સમાવેલી હુંક બાબદ શબ્દે શબ્દ, જ્ઞાન વધારી મોક્ષ તરફ જલદીથી આગળ વધારનારી માલમ પડશે.

પ્રકરણ અઢારમામાં સ્વરોદય:—યાને શ્વાસક્રીયા મારફતે–પંચભુતી તત્વનો સંપૂર્ણ ખ્યાલ મેળવી શુભ અશુભ જાણવાની વિદ્યાનો પ્રયોજય બાબદોથી ખુલાસો કોષ્ટક સાથે આપ્યો છે.

જેમ ઈનજીન ચલાવવાને માટે **બોઈલર** અને **સ્ટીમની** જરૂર છે, તેમ શરીરની ગતિ ચાલુ રાખવાનું અવયવ હોજરી અને પાચન શક્તિ છે. શરીરનું કોઇ પણ અવયવ એવું નથી કે જે પોતાનું પોષણ હોજરી (Stomach) શિવાય કોઇપણ બીજા અવયવથી મેળવી શકે.

એ પ્રમાણે દરદો સીધી અથવા આડકતરી રીતે લોહી (Blood disorders) તથા **હોજરી અને પાચનશક્તિના** (The stomach) બગાડાથીજ પોતાની **શરૂઆત** કરે છે. અને એક વખત શરૂઆત થઈ ચૂકી, કે ધીમે ધીમે અથવા કુદકે ભૂશકે દરદો એક પછી એક બ્હાર દેખાતાં અથવા અંદરનાં થતાં જાય છે, અને જ્યારે તેનું મીશ્રણ (Complicated) થઈ જાય છે, ત્યારેજ માનવીને ગંભીર માંદગીનો ખ્યાલ આવે છે. તોપણ તે પોતાની **મુખ્ય ભૂલ** (Fundamental error) જોઇ શકતો નથી, પણ સાજો થતાં, પાછી તેની તેજ ભુલ કરે છે, અને પાછો માંદો પડે છે. એમ જીંદગીમાં વારંવાર અવયવો ઢીલાં થયાથી નરમ પડી જાય છે. અને અશક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે, બાંધો નબળો પડે છે, અને અંત જલદી આવે છે. તેઓના તેવા બાંધાને લીધે, તેઓનાં બાળકો પણ તેવાંજ નબળાં અવતરે છે. એ પ્રમાણે વંશમાં માનવીઓ પેઢી દર પેઢી નબળાં અને રોગી થતાં જાય છે.

આ પ્રકરણમાં દરદો કેમ પારખવાં, તેઓનું મૂખ્ય કારણ શું છે, તે સર્વ ખુલાસો બનતી રીતે કરવાની કોશેષ કીધી છે. હવેના પ્રકરણમાં **મેનટલ હીલીંગ** (Mental healing) યાને એ દરદો સાજાં કરવા માટે **વિચાર શક્તિ** અને **ઇચ્છા શક્તિ** (Will power) મારફતે, દરદવાળા ભાગ ઉપર જીવનશક્તિનું ચૈતન્ય (Vital intelligence) કેમ મોકલવું તે, તથા તે સારૂં કરવાના ઇલાજો (Treatments) બતાવીશું. પણ તે આગમજ દરેક સાજાં તથા દરદી માણસને પોતાની આરોગ્યતા સદાની જાળવી રાખવાને, તથા શરૂઆતની ભૂલ થઈ જરાક દરદ થાય છે અને તેની આપણે સંભાળ લેતા નથી.

ઓમાં **આ અદ્દભુત શક્તિ** (the force or the intelligence) ને ફક્ત **વિચાર શક્તિના જોર** તરીકે જ ગણશું. હવે આપણે એક પછી એક વિદ્યાની સચ્ચાઇઓ (the facts of the Science) તપાસતા જઇએ, અને જેમ કરતાં, **વિચાર શક્તિને** તેઓ સાથે શું સંબંધ છે, તે જોઇએ. **સુક્ષ્મ અદીઠ શક્તિઓ** (the fine forces) કુદરતમાં બેસુમાર છે, જે શક્તિઓના જથ્થાને ચલાવનારો એક જ મોટો કાયદો છે, જેને **કુદરતનો** નિયમ કહે છે. એ મુખ્ય નિયમને આધારે બીજાં નાના નિયમો જગતમાં અનેક જુદા જુદા રૂપમાં હસ્તી ભોગવે છે, તે નિયમોની શક્તિને, સુક્ષ્મ અદીઠ શક્તિ (the fine force) કહે છે. કુદરતની હરેક પેદાયશ એક બીજાપર આધાર રાખે છે, તથા પોતાની ઉન્નતિને માટે એક બીજામાથી, આકર્ષણના નિયમથી શક્તિ ખેંચીને પોતાનો નિભાવ કરે છે, તથા જેમ કરતાં અનેક રૂપ રંગમાં બદલાય છે. એવી રીતે એક નક્કર પદાર્થ ઉપર, અર્ધ નક્કર પદાર્થ કામ કરે છે, અને અર્ધ નક્કર પદાર્થ ઉપર તેથી પણ વધારે સુક્ષ્મ પદાર્થો કામ કરે છે, એવી રીતે આખી કુદરત અને જગત નીચે પ્રમાણે જુદા જુદા ભાગોમાં વહેંચાયલી છતાં, એકમેકપર જ આધાર રાખેછે. **કુદરતની હસ્તીના જુદા જુદા સ્વરૂપો** (the gradations in nature) નીચે પ્રમાણે છે. (**જુવો ચિત્ર પહેલું.**)

૧. **નક્કર પદાર્થ** (Solids), કે જેમાં પથ્થર, જમીન, લાકડાં, ખનીજ પદાર્થ, વીગેરે છે.

૨. **અર્ધ નક્કર પદાર્થ** (Semi–Solids), કે જેમાં કાદવ જેવી અથવા જેલી જેવા પોચા પદાર્થો હોય છે.

૩. **પ્રવાહી** (Liquids), કે જેમાં પાણી, લોહી, તેલ, દુધ વીગેરે છે.

૪. **હવાઈ** (Gases) કે જેમાં દરેક જાતની હવા, **ઓક્સીજન** (Oxygen), **હાઇડ્રોજન** (Hydrogen) વિગેરે છે.

કરવાને માટે કામ કરે છે, તેથી એ ચારે અવયવઉપર એક સરખી રીતે ચાલુ કુંડાળામાં હાથ ફેરવ્યાથી, તે માંહે ફ્રીકશનલ (Frictional) ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે, જેથી કલેજાં માહેલું પીત્ત (Bile) આંતરડાંમાં પડે છે, તેમજ ખોરાકને પાચન કરી તેનો કુંચો ગુદા તરફ ઘસડી લઈ જઈ ઝાડો લાવે છે. વળી ખોરાક ખાતાં, હવા ખોરાક તથા પાણી એ ત્રણે ચીજ આંતરડાંના વળેલા ખાંચાઓમાં જૂદી જૂદી ભરાઈ રહે છે, તે આવી રીતે હાથ ફેરવવાથી એકમેકમાં ભેળાય છે. ખોરાક પાણી અને હવા એ ત્રણે ભેળાઇ તેમાંથી જે ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે, તેથી પાચન શક્તિ તેજ થાય છે. આંતરડાંમાં ભરાઇ રહેલી ઝેરી હવાઓ (Gas) જે પેટમાં બધે દોડે છે, અને ગુરગુર ગુરગુર અવાજ કરે છે, તથા દુઃખાવો થાય છે તે નીકળી જઇ, પાણી ખોરાક સાથે મળી જાય છે, અને ખોરાક પાચન થઈ જરૂર ઝાડો આવે છે.

૫. આ ટ્રીટમેન્ટમાં (Treatment) જમણોજ હાથ વાપરવાનું તથા જમણી બાજુથી ડાબી તરફજ ગોળ હાથ ફેરવવાનું કારણ એ છે કે, આંતરડાં જમણી તરફથી ડાબી બાજુ ઢળેલાં અને ગુંચળું વળેલાં હોય છે, જેથી ગ્રેવીટીના (Gravity) કાયદા પ્રમાણે, જમણી તરફથી ડાબી તરફ હાથ ફેરવવાથી, કલેજાંમાંનું પીત્ત આંતરડાંમાં પડી ત્યાંથી તહ્રી વાટે થઇ, આંતરડાંના છેડા (Rectum) તરફ પાચન કરેલા ખોરાકનો કુંચો લઈ આવે છે, જેથી તે ઝાડા વાટે બાહેર પડે છે.

૬. થૉટ પ્રોજેકશનના (Thought projection) કાયદા પ્રમાણે ચાલુ ક્રીયા વખતે, એકનો એક વિચાર મનમાં કર્યા કરવાથી, તે વિચાર એકાગ્રહ થઇ દ્રઢ થાય છે, કે જેમ થવાથી, શરીરમાંહેલી જીવન શક્તિ (The vital force) તથા કુદરતનું ‌મ્હારનું ઇન્ટેલીજન્સ (The force—the intelligence) તે જગ્યા ઉપર એકઠું થઈ આરોગ્યતાને તે જગ્યાએ આકર્ષી ધારેલી ઇચ્છા પૂર્ણ કરે છે.

અવયવો, પોતાનાથી સુક્ષ્મ ગતિઓથી આશરો મેળવે છે, એ પ્રમાણે આખું જગત જુદા જુદા નાના નિયમોના સામટાં જોડાણથી યાને એક જ મુખ્ય નિયમથી ચાલે છે.

એ પ્રમાણે આપણે કુદરતનો સર્વથી મુખ્ય નિયમ (the Univers l Law) શું છે તે જાણ્યો છે. હવે નાના નિયમો શું છે તે જોઈશું. એ નાના નિયમો, જુદી જુદી રીતે એક-મેકને ચૈતન્ય આપનારી ગતિઓ (Vitalizing processes) છે, જેવી કે **કોહીઝન** (Cohesion), **કેમીકલ એફીનીટી** (Chemical affinity), **ગ્રેવીટેશન** (Gravitation), **ફીઝયોલોજી એન્ડ સાઇકોલોજી** (Physiology and (Psychology), **ઇલેક્ટ્રીસીટી** (Electricity), **પોલ-રાઇઝીંગ ઓફ એટમ્સ** (Polarizing of Atoms), વિગેરે છે.

હવે એ જુદી જુદી ગતિઓ, કે જેથી નક્કર ચીજો પ્રવાહી અને પ્રવાહી **ચીજો** હવાઈ, કે તેથી ઉલટું રૂપ કેમ પકડે છે, અને તેવું રૂપ બનાવનારી કેઈ **ચીજ** છે તે તપા-સવું જરૂરનું છે.

કોહીઝન (Cohesion)—કરોડો **અણુઓથી** (Atomes) જોડાયલી એક નક્કર ચીજનાં **પરમાણુઓ** (Atoms) રસાયણીથી જડ થયલાં હોય છે, તેને **કોહીઝન** (Cohesion) કહે છે. દાખલા તરીકે એક ચાંદીનો સીક્કો કે જે એક નક્કર પદાર્થ છે, તે માટે તમો વિદ્વાન રસાયણ શાસ્ત્રીઓને સવાલ કરો કે "આ નક્કર વસ્તુના પરમાણુઓ (Atoms) આટલી બધી સંગીનતાથી એકમેક સાથે જોડાઇ આ નક્કર ચીજ થઇ છે, કે જે હજારો રતલના ભારી વજનથી છુદતાં પણ પોતાનું એકપણ આણુ (Atom) છુટું કરી સંબંધ છોડતું નથી, તેનું કારણ શું?" તો જવાબમાં ફક્ત તે વિદ્વાનો એટલું જ કહેશે, કે તેનું કારણ **કોહીઝન** (Cohesion) છે. પણ **કોહીઝન** (Cohesion) કઈ ગતિથી, કયા ફોર્સ**થી** (Force) થાય છે,

પ્રકરણ ૭ મું.

MENTAL HEALING
મેન્ટલ હીલીંગ.

દવા વગર દુઃખ દરદ સાજાં કરવાની વિદ્યા.

"Nothing is so much a necessity as Health. Wealth, Comfort and Happiness are based upon **good health.** Mental Healing not only gives us back our health when once lost, but teaches us how to keep from losing our health."

આ વિદ્યામાં કોઇ પણ જાતની દવા વાપરવાને બદલે આગળ સમજાવી ગયા પ્રમાણે કુદરતની શક્તિ, કે જે કુદરત તેમજ માનવીના શરીરમાં એકજ પ્રકારની હોય છે, કે જેને આપણે **ફોર્સ** (The force or the intelligence) કહીએ છીએ, તથા શરીરમાં તેજ શક્તિ, આત્મિક શક્તિ (Psychic force) ના નામે ઓળખાય છે, તથા તેની ઉપર ઇચ્છા શક્તિનો કેટલો કાબુ છે, તથા વિચાર શક્તિ મારફતે એ અદ્‌ભૂત શક્તિ કેવી રીતે દરેક કાર્યોમાં વાપરી શકાય છે, તથા દરદ કેવાં છે, કેમ થાય છે, તેઓને એ શક્તિ સાથે શો સંબંધ છે, દરદો કેમ પારખવાં તે વીગેરે અનેક ખુલાસા હું આગળ આપી ગયો છું, તે ઉપરથી હવે આપણે ખાત્રીથી જાણીએ છીએ, કે એ સર્વ સચ્ચાઇ (Facts) નો સારાંશ એ જ કે **કુદરતની મૂળ શક્તિ એકજ છે,** તેનામાં દરેક વસ્તુ પેદા કરવાનો (Creative), તથા વસ્તુને જૂદી જૂદી ગતિઓમાંથી પસાર કરી નાશ કરવાની શક્તિ (Destructive Power) છે. કે જે શક્તિ આપણે હવે સારી રીતે સમજી શકવાથી, તથા તેની ગતિ અને હીલચાલો જૂદી જૂદી વિદ્યા મારફતે જાણી શકવાથી, તેને આપણી ઇચ્છાનુંસાર કાર્યોને માટે, જૂદી જૂદી રીતે

ઇલેક્ટ્રીસીટી (Electricity)— જે પ્રમાણે ઉપલી ચીજોમાં તેના મુળ ભેદ **ફોર્સ** (force) સુધી આવીને અટકીએ છીએ, તેમ આ મહાન વિજળીક વિદ્યામાં પણ, એ જ શક્તિના છેડા સુધી આગળ વધી વિદ્વાનો પાછા હઠે છે; **ફ્રેંકલીનની** (Franklin) **થીઅરી** (Theory) પ્રમાણે કેટલાકો કહે છે, કે વિજળીક આકર્ષણમાં એક જ પ્રવાહી સમાયલી છે, જ્યારે **ડુફે** (Dufay) ની **થીઅરી** (Theory) પ્રમાણે બે પ્રવાહી જણાવે છે, અથવા તો પરમાણુઓની સુક્ષ્મ ધ્રુજણીથી (vibration of polurized Atoms) વિજલીક પ્રવાહ ઉત્પન્ન થાય છે. એવી રીતે અનેક રીતનાં મત ફેર છે. જો ધ્રુર્જણી થાય છે તો, તે કેમ અને શાથી શરૂ થાય છે અને ચાલુ શાથી રહે છે? અને જો તેમ છે તો **ફ્રીકશન** (Friction) થી કેમ વિજલી ઉત્પન્ન થાય છે? શું પ્રવાહીઓ **ફ્રીકશનથી** (friction) ચાલે છે? વિજલીક વિદ્યામાં કઇ શક્તિ છે? **ઇનડકશન** (Induction) અને **કનડકશન** (Conduction) તથા **આકર્ષણ** અને **રીપલશન** (Repulsion), **મેગનેટીઝમ** (Magnetism) અને **ડાયમેગનેટીઝમ** (Diamagnetism) કેમ થાય છે? કેટલાક વિદ્વાનો કહે છે કે લોહચુંબકમાં વિજળીક શક્તિ છે. પણ તે કઇ સ્થીતિમાં છે, તે કોઇ જાણે છે? પોલાદ (Steel) લોહચુંબકની શક્તિ પકડે છે જ્યારે લોખંડ (Iron) તેમ કરતું નથી. **પોઝીટીવ** (Positive) અને **નેગેટીવ** (Negative) **ઇલેક્ટ્રીસીટી** (Electricity) એટલે શું, તે કોઇ જાણે છે? ઇલેક્ટ્રીસીટી ઠંડકવાળી છે કે ગરમી ઉત્પન્ન કરનારી છે? જો ઠંડક ઉત્પન્ન કરનારી છે તો, શા માટે કોઈ વખત તે ઘણી જ ગરમી માનવીમાં ઉત્પન્ન કરે છે? જો ગરમ છે તો એમાં સંકોચવાની (Contractive power) શક્તિ કયાંથી આવી? વિદ્વાનો કહે છે કે વિજળીક વિદ્યાની દરેક બાબતની શોધો થઇ ચુકી છે, અને દરેક રીતનો ખુલાસો મલી ચુકયો છે, પણ ઉપર પ્રમાણે જોતાં એ વિદ્યામાં કઈ શક્તિ કામ કરે છે, અથવા એમાં વપરાતો **ફોર્સ** (force) શું ચીજ છે તે કોઈ જાણતું નથી. **ઇલેક્ટ્રીસીટી** ઘણીક જાતની છે, જેવી કે **ફ્રીકશનલ**

principal functions of the mind. What we call reparation is in fact construction. We see by this deduction that **mind is a body builder**, the old theory of the body building the mind is still extant, and that is one of the most painful errors of modern or ancient times.

The human mind has never been recognized as the prevailing cause of things; the adjuster of things seen, felt and heard. All the five senses are but projections of mind, sent forth to bring back impressions of exterior entities. The mental force is irresistible, and no error can withstand your presence. Mind is directable. It can be directed to any place without regard to physical conditions. If you need to penetrate the abdominal regions, it is as quickly done as thought or impulse. Remember that all force is invisible. Whatever you behold is about you is only the physical evidence of the invisible force that spoke it into existence. Matter is the creature of force frought with creative intelligence. The countless millions of nature's varied designs are evidence of the intelligence nature employs in here construction of the visible and invisible worlds.

Force is the emblimatist of matter, as the mind is of man. It is ever intelligent, constructive and seeking motion and expansion. All these pheases of force are but differentiated mental states or condition. Thus you may grasp this potential force, and see its value in the conflict of driving disease from the sick."

ઉપર પ્રમાણે વિદ્વાનોએ, વિદ્યા મારફતે ઘણી ચીજોની શોધ કરી, દાખલા દલીલો સાથે પુરવાર કરી આપી છે, પણ ચૈતન્ય યાને ફોર્સ (the force or the intelligence) શું ચીજ છે, તે કોઇ પણ પારખી, જોઇ, કે જાણી શકયું નથી. દેખીતું લાગે છે કે ફલાણી ચીજ ફલાણા **પાવરથી** (power) બને છે, પણ તે પાવર ખુદ પોતે (power) શું છે તે કોઈ જાણી શકયું નથી.

એવી રીતે ફીલસુફો ફોર્સ અને **મેટર** (Matter) યાને પદાર્થને એકમેકથી છુટી પાડવામાં નિષ્ફળ નીવડ્યા છે. અને એ ઉપરથી સાબીત થાય છે, કે **પદાર્થ અને શક્તિ** (matter and force) **એક જ ચીજ છે**, અને દરેક જાતનું ફોર્સ જડ પદાર્થ અને પ્રવાહીનાં સંબંધમાંથી થાય છે. સુક્ષ્મ શક્તિઓ (finer forces) પોતાથી ઘટ અને જડ (staticnery conditions) હાલતોપર **કામ** કરે છે, અને ઘટ અને જડ પદાર્થો પ્રવાહી માટે કામ કરે છે, એ પ્રમાણે આ પ્રકરણમાં પહેલે જણાવેલાં કુદરતની હસ્તીના જુદા જુદા સ્વરૂપ (the gradations of nature) એક બીજા સાથે સંબંધ રાખે છે "(The coarser grade of the static being acted on by the coarser grade of fluidic, a still finer grade of static by a finer grade of fluidic, and so on upward towards the infinitely fine)."

એ પ્રમાણે આખાં જગતની ગતિ, એ **ચમત્કારિક શક્તિ જ** (the force or the intelligence) છે. દુનિયાની એકેએક હીલચાલ એનાથી જ છે. **અજવાળું** (light), **અવાજ** (sound), ગતિ (motion), રંગ (color), દરેક જાતનાં આકર્ષણ (attraction and repulsions), મનુષ્ય વર્ગ, જાનવર અને વનસ્પતિની અંદરના દરેક જીવો (all life) એનાથી જ છે. માનવીના **વિચારો** (every impulse of thought), તથા માનવીના **શરીરની** ગતિ પણ એનાથી જ છે, અને એ જ એક ફોર્સ (force) અથવા ઇનટેલીજન્સ

whilst " **Deep** " breathing is vital, sustaining and physical.

એ શ્વાસ ક્રીયા (Breathing exercises) **કેમ કરવી:—**ઉપલા કોષ પ્રમાણે શ્વાસ લેવાની રીત એટલી તો શાસ્ત્રાનુસાર લખી છે, કે તે કોઇપણ શખ્સને કશુંપણ નુકશાન કરે તેમ નથી. નીચલા ચીત્રમાં દેખાડયા પ્રમાણે (જુવો ચીત્ર ૭ મું) શરીર ઉપરના અવયવો ઉપરનો ભાર તથા વજનદાર કપડાં ઓછાં કરી, માથા હેઠળ તકીયો લીધા વગર, બીછાનામાં ચત્તા સુવું, તથા શરીરના એકે એક સ્નાયુને ઢીલાં (Relax) કરવાં; તથા મગજને તદન શાંત (Passive) કરવું, તથા મનમાં જરાકપણ કોઇ ચીજનો વિચાર કરવો નહીં, પાંચ મીનીટ એ પ્રમાણે શરીરને શાંત કરવું, પછી, ઉપલા કોષ્ટકમાં દેખાડયા પ્રમાણે પહેલાં બે અઠવાડયાં માટેની **એકસરસાઇઝ** (Exercise) નીચે પ્રમાણે કરવી. **ધીમેથી** મોહું બંધ રાખીને શ્વાસ **આઠ સેકન્ડ** લગી ચાલુ **ખેંચવો,** તેમ કરવાથી તમારાં ફેફસાં તથા છાતી હવા ભરાવાથી ફૂલશે, પછી શ્વાસ ખેંચવો બંધ કરી તે શ્વાસને **આઠ સેકન્ડ રોકવો,** જેથી તમારા ફેફસાંની હવા તમારા પેટમાં ભરાઇને પેટનો ભાગ ઢોલ માફક ફૂલાવશે, (Expansion of the abdomen) આઠ સેકન્ડ શ્વાસ રોકતી વખતે, રોકેલા શ્વાસને એક ચાલુ ફેરામાં છાતીની પાંસળીઓલગી દોડાવી લઇ જવો, તથા પાછો પેટ તરફ દોડાવી લાવી, પેટનો ભાગ ફૂલાવવો, અને **આઠ સેકન્ડ શ્વાસ રોકવો.** પછી તે રોકેલા શ્વાસને ધીમો ધીમો નાકદ્વારાજ **આઠ સેકન્ડ** લગી ચાલુ અટકયા વગર **ધીમે ધીમે** બ્હાર કાઢવો. દમ છોડતી વખતે જરાપણ અટકવું નહીં, તેમજ ફુસ કરતો આખો શ્વાસ એક સાથે છોડી દેવો નહીં, પણ શ્વાસ ઉપર કાબુ રાખી, તેને ધીમો ધીમો એક સરખો બરાબર આઠ સેકન્ડ બ્હાર કાઢવો. એ પ્રમાણે પાછો **આઠ સેકન્ડ** શ્વાસ ખેંચવો પણ ફક્ત નાકના **જમણા નસ્કોરા દ્વારા જ** (Right nostril)

પ્રકરણ ૩ જું.

UNIVERSAL UNITY AND MENTAL ACTIONS.

જગતની ચીજોનો એકમેક સાથેનો સંબંધ.

"*Mind* is the soul manifesting through the body and the soul being a spark of the Infinity is itself Infinite."

ગયા પ્રકરણમાં ફોર્સ શું છે, તે માટે આપણે ઘણીક વિદ્વતા ભરી દાખલા દલીલોથી પુરવાર કર્યું છે કે કુદરતની ગતિનો મુખ્ય પાયો (basic principle) ફક્ત ફોર્સ જ (the force or the Intelligence) છે, કે જેથી આપણે હસ્તી અને નિસ્તીને ઓળખી શકીએ છીએ, આખાં અને ભાગેલાંનો, દેખીતાં અને અદીઠનો, તોલ તથા અનુમાન કરીએ છીએ. આપણે આગળ જોઈ ગયા, કે દરેક ચીજને સ્વ-રૂપ લેવાને માટે એક પછી એક તબક્કાઓમાંથી પસાર થવું પડે છે. જડ પદાર્થ પોતાનું રૂપ બદલી પોતાથી બારીક વર્ગોમાં અનુક્રમે દાખલ થઈ, છેલ્લે સુક્ષ્મ ભુવન તરફ જતાં અદીઠ થતી, અંતમાં કુદરતને મળી જાય છે, અને તે જ પ્રમાણે કુદરતનાં અદીઠ ભંડારમાંથી એક ચીજ ધીમે ધીમે, એક પછી એક તબક્કો પસાર કરી, અદીઠ સુક્ષ્મ ભુવ-નોમાંથી પ્રદર્શિત ભુવનમાં આવતા હવાઇ, પ્રવાહી, અને જડ સ્વરૂપ પકડે છે. હવે એ તો જગતની રચના થઈ, પણ માન-વીના શરીરનું કેમ? માનવીના શરીરમાં પણ એ જ કાયદો લાગુ પડેલો છે. સ્નાયુઓ (muscles) શરીરના હાડકાંપર રાજ્ય કરે છે, લોહીનો ફેલાવો તથા નર્વ્સ (nerves) સ્ના-યુઓપર હકુમત ભોગવે છે, લોહીના ફેલાવાને તથા નર્વ્સને (nerves) તેઓથી બારીક બીજી ગતિઓ (જેવી કે જડપણ

ધ્યાનથી સાંભળવા, તથા મૂખ્ય સવાલ "ઝાડાની કબજીયાત (Constipation), હાથ પગ થંડા કે ગરમ રહે છે તે, માથાની હાલત, પીશાબનો રંગ અને જો કાંઇક શરીરમાં શૂળ (Pain) અથવા દુઃખાવો કોઈ જગ્યાએ થતો હોય તો તે વીગેરે સર્વ પૂછી લેવું." એમ કરવાથી દરદ શરદીનું છે કે ગરમીનું, અવયવનું છે કે જ્ઞાનતંતુનું તે સર્વ માલમ પડી જશે. **જો કદાચ દરદીનું દરદ તમો પારખી ન શકો તો બેફી-કર રહેવું,** અને તેને પહેલે **સાધારણ ટ્રીટમેન્ટ** (General treatment) આપવી, (જુવો ચીત્ર ૮ મું) કે જેથી તેનાં દરેક અવયવોને ગતિ મળશે, અને બીજે દીવસે હકીકત પૂછતાં માલમ પડશે, કે કેટલો ફાયદો જણાય છે, તે ઉપરથી જે ચીજમાં ફાયદો માલમ પડે, તે ચીજ કરતાં બીજી ચીજ ઉપર થોડું વધારે ધ્યાન આપવું. એ સર્વ **હીલરની** ચતુરાઇ અને તર્ક બુદ્ધી ઉપર આધાર રાખે છે. શરીરનાં મૂખ્ય પાંચ અવયવો (Vital organs) છે, તે પાંચેને અક્કેકી વખતે ટ્રીટમેન્ટ (treatment) આપવાથી, જે અવયવને લગતું દરદ હશે તે અવયવ ઉપર વધારે અસર કરશેજ, કારણકે કુદરતી મંદગતિવાળા ભાગ ઉપરજ લોહી દોડશે.

જેનરલ ટ્રીટમેન્ટ (General Treatment)—તમારા દરદીને આશાએસથી એક સગવડવાળી ખુરશીમાં બેસાડી તેને પોતાના શરીરને તદ્દન ઢીલું (Relax) તથા મનને તદ્દન શાંત (Passive) કરવા ફરમાવવું. દરદીનું મોઢું ઉત્તર તથા ઉત્તર-પુર્વ દીશા તરફ રાખવું, અને દરદીની સામે ઉભા રહીને ધીમે ધીમે **લોંગ પાસીસ** (Long passes) કરવા. (જુવો ચીત્ર ૮ મું).

દરદીના માથા તરફ તમારા બંન્ને હાથ લઈ જઇ; ધીમે ધીમે તેનાં મ્હોં, ગળા, અને છાતી આગળ લાવવા, તથા હૃદયના ભાગ આગળ ઘણો દૂરથી હાથ રાખવો. બીજા ભાગો તરફ સ્હેજ નજદીકથી પણ શરીરને લાગે નહીં તેમ પાસીસ કરતાં, છાતીથી હાથ તરફ, અને ત્યાંથી છેક પગ તરફ થઈ, પગના છેડા સૂધી જઈ, એક ઝટકા સાથે જાણે પગનાં

પોઝીટીવ (positive), આકર્ષણ અને નિરાકરણ (repulsion), એ પ્રમાણે છે. હવે માનવીમાં તેમ નર અને નારી છે, તે બન્નેના **વિચારથી** જ તેઓનો સમાગમ થાય છે, **જે વિચાર** હવાઇ રૂપ લઇ શરીરમાં પ્રવાહી બને છે, કે જે પ્રવાહીનું એક ટીપું, ગર્ભસ્થાનમાં માતા અને પિતાના **વિચારના પરીણામે,** ધીમે ધીમે પોતાનું સ્વરૂપ બદલતું જાય છે, અને અંતે અર્ધ નક્કર માસનો લોચો રૂપ પકડી, તેમાં દરેક અવયવો બંધાય છે, અને માનવી હસ્તીમાં આવે છે, જન્મે છે, મોટું થાય છે, કાર્યો કરી કરમનો ફેરો પુરો કરે છે, મરણ પામે છે, અને પાછું ધીમે ધીમે નિસ્તી તરફ તેનાં પરમાણુએ પરમાણુ છુટા પડી, પોતાનાં અસળ સ્વરૂપ **વિચારમાં** જ મલી જાય છે. જુવો, **એક ફક્ત વિચાર,** કે જે રૂપ પકડી ધીમે ધીમે આવું મોટું સ્વરૂપ પકડે છે, તો ઓ માનવી! તે જ વિચાર તારામાં છે, તેને વાપરવાથી શું તે ચમત્કારીક કાર્યો તું નહીં કરી શકશે? **મેન્ટલ સાયન્સ** (Mental Science) **વિચારશક્તિને** લગતું જ છે, તેનો મુખ્ય પાયો (fundamental point) **વિચાર શક્તિ** જ છે. ડૉકટરો કહે છે કે વિચાર શક્તિથી સાજાં થતાં દરદોની વિદ્યા (Mental Healing) મારફતે જ્ઞાનતંતુને લગતાં જ (nervous disorders) દરદો સાજાં થઈ શકે છે, અને બીજાં અવયવોને લગતાં (Organic disorders) દરદો તેથી સાજાં થઇ શકે, એ **અસંભવિત છે.** દાખલા તરીકે તેઓ કહે છે, કે એક ફોલ્લો થઈ તેમાં પરૂ ભરાય, તો શું તે પરૂવાળો ફોલ્લો ફક્ત વિચાર શક્તિથી નાબુદ કરી શકાય કે? ઉપલી સાહદતોથી અને મારા અંગત અનુભવપરથી હું કહી શકીશ કે "હા તેમ થઈ શકે છે." તે હું આગળ જતાં ખુલાસાવાર સમજાવીશ, તેટલાં આપણે જોઇએ કે તન્દુરસ્તી અને માંદગી એ બે ચીજો શું છે, કેમ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેની સાથે **વિચાર શક્તિને શું સંબંધ છે,** તે તપાસીશું.

ઉપર લખવા પ્રમાણે સિદ્ધ થયું છે કે **વિચાર શક્તિ**

માંથી તમો ખુદ લોહીને પગ તરફ ખેંચી લઇ જતા હો તેમ, તમારા હાથોનાં આંગળાં અડધાં વાળી પગ તરફ ધીમા ધીમા લઇ જવા, અને પછી પાછું ફરીથી એજ પ્રમાણે કરવું. જેથી એવી રીતે ૨૫ વખત કરતાં, દરદીના હાથ તથા પગનાં આંગળાંઓમાં **ઝણઝણીની** (Pins & needles sensation) માફક લાગશે, તે ઉપરથી માલમ પડે છે, કે લોહી તે તરફ વધારે જોસમાં દોડી આવ્યું છે. (જુવો ચીત્ર ૧૩ મું). આ લોહીના સરક્યુલેશનને માથાથી પગ સુધી દોડાવવાના પાસીસ ઘણુાખરા **લોંગ પાસીસ** (Long passes) (ચીત્ર ૮ મામાં દેખાડવા પ્રમાણે) કરવામાં આવે છે. અને એની અદ્‌ભૂત અસર તેજ પ્રમાણેની છે. પગ થંડા હોય, અને એ પાસીસ માથાથી પગ સુધી, જરાપણ શરીરને હાથ લગાડ્યા વગર ૭ ઇંચ દૂર કરવાથી, લોહી પોતાની મેળે પગ તરફ જઇને પગને ગરમ કરશે. એવા પચાસ પાસીસ કરવાથી આખા શરીરમાં બધે લોહી દોડવા માંડશે, એટલો એ પાસીસનો કાબુ છે. એ પ્રમાણે **જેનરલ ટ્રીટમેન્ટ** (General treatment) આપવામાં આવે છે. દરેક **હીલરને** મારી ભલામણ છે કે દરદ જો પારખી નહીં શકાય તો, પહેલે ચીત્ર ૧૦ મા પ્રમાણે પેટને લગતી (Stomach treatment) તથા ચીત્ર ૮ અને ૧૩મામાં દેખાડવા પ્રમાણે, લોહીના ફેલાવા (Equalizing the blood circulation) ને લગતી **ટ્રીટમેન્ટ** સર્વથી પહેલે આપવી, કે જેથી દરદ થવાનાં બેઉ મૂખ્ય કારણરૂપી અવયવો, તમારા હાથમાં આવવાથી દરદ તમે કદાચ નહીં ઓળખી શકો, તોપણ તે સાજું થશેજ. **મેન્ટલ હીલર** પોતે નવી નવી જાતના પાસીસ પોતાની અક્કલથી શોધી કાઢી વાપરે છે. એ પ્રમાણે **જેનરલ ટ્રીટમેન્ટ** દરેક દરદીને શરૂઆતના બે ચાર દીવસ સુધી આપવી, અને ત્યાર પછીજ અમૂક દરદ માટે દર્શાવેલી અમૂક ટ્રીટમેન્ટ (પ્રકરણ ૮મામાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે) કરવી.

સારવાર કરનારની દરદી તરફે દીલસોજી:—દરેક મેન્ટલ હીલરે પોતાના દરદી તરફ ઘણુાજ હેત, સભ્યતા, હિમ્મત અને માયાનાં વચનો, હસતે ચ્હેરે અને મીઠાશથી વાપરવાં, તથા તેમ કરવામાં એવી તો મધુરતા અને નરમાશથી દરેક

કામ કરી શકતું નથી, પણ જ્યારે રાત્રે **એકટીવ** (active) ભાગ નિદ્રામાં પડે છે, ત્યારે **પેસીવ ભાગ** (passive) પેાતાનું કામ બમણી ઝડપે આટોપે છે, અને શરીરનાં રાજ્યમાં પડેલી હડતાલોને દાબી દે છે, પણ બીજે દીવસે **એકટીવ** ભાગ (active) સજાગૃત થતાં હડતાલ ચાલુ થાય છે, એમ માંદગી લંબાય છે. હવે શરીરમાં વિચાર શક્તિના આ બે ભાગ ઉપરાંત જે ખરેા રાજ્યકર્ત્તા **આત્મા** છે, તેની **આત્મિક શક્તિ** રાત અને દીવસ તન્દુરસ્તી જ આપવાનું કામ કરે છે, જેથી એ એ શક્તિની અથડામણને લીધે વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. માટે કુદરતી નિયમ તન્દુરસ્તીમાં જાળવવા જોઇએ, તથા અરૂચીકર પદાર્થોનેા ઉપયેાગ થતેા દુર કરવેા જોઇએ. આપણે કહીએ છીએ કે "પવનમાં જવાથી પવન લાગી સરદી થઈ" એ તદ્દન ભુલભરેલું છે, તેમ થતું જ નથી. પવનમાં જવું અને પવન લાગવેા એ તેા એક સંજોગ બન્યેા, તેથી કાંઈ દુઃખ થતું નથી, પણ તમારા શરીરનેા બાંધેા, ચાલુ તન્દુરસ્તીના નિયમેા નહીં જાળવવાથી નબળેા પડેલેા હેાવાથી સરદી ખમવાની તમારા શરીરની તાકાત કમતી થઈ જવાથી, તે સરદીને દુઃખ ઉત્પન્ન કરવાનેા માર્ગ મળ્યેા. જો શરીરનેા બાંધેા તન્દુરસ્ત હત, અને તેમાં સરદી ખમવાની શક્તિ હત તેા, સરદી કદી લાગતેજ નહી. એ પ્રમાણે મુખ્ય આધાર માનવીના **બાંધાના ખમતરપણાં** (Susceptibility) ઉપર છે, **વળી તેને વિચાર શક્તિથી જીન્દગી મળે છે**, જેથી સારાં કે નરસાં પરિણામ લેખે, તન્દુરસ્તી કે માંદગી થાય છે. માનવીની એાલાદ દીન પર દીન નબળી પડતી જાય છે, કારણ કે સદી દર સદી ઉતરી આવતી એાલાદેા, પેાતાના વિચારેાનેા કાબુ છેાડતી આવી છે, અને તેમાં મુખ્ય **ફીકરના** વિચારે માનવીની એાલાદનું સત્યાનાશ વાળી નાખ્યું છે, માટે એ માટે થેાડું વિવેચન આ જગ્યાએ અનુકૂળ થઇ પડશે. **ફીકર ચિંતાના** વિચારેા **મરકીરૂપ** (epidemic) છે, જેનેા ચેપ એક બીજાને લાગતાં સંખ્યાબંધ લેાકેા તેનેા ભેાગ થાય છે. મારા અભ્યાસ અને ખંતનાં વરસેામાં મરકીનું જોર પ્રબળ હતું, અને તેથી પુરવાર થયલું મેં નજરે

સારવાર વખતે અને મોટે ભાગે તાવની માંદગીમાં તાવ એકદમ ઉતરી જઈ, પરસેવો પડી શરીર ઘણું થંડુ થઈ જાય છે, અને તેવા વખતમાં ઘણીક વખતે ન ધારેલું ગંભીર પરીણામ બને છે. દરેક દરદ પોતાની અસર (Progress) સંપૂર્ણ કર્યા વગર નાબુદ થતું નથી. **ક્રાઇસીસ** એ દરદનો ગંભીર અને કટોકટનો વખત છે, કે જ્યારે તે એકદમ જોસ કરી એકદમ નરમ પડી જાય છે. તાવની માંદગીમાં ઘણીક વખત દરદીનો સાતમો, ચૈાદમો અને એકવીસમો દીવસ ભારે જાય છે, અને દરદી ઘણો ગભરાય છે. એ વખતે શરીર માંહેલાં જૂદાં જૂદાં ચૈતન્યો, કે જેઓની ગતી બંધ થવાથી દરદ થાય છે, તે ચૈતન્યો એકાએક ઉશકેરાઇ, વ્યાધીને હાંકી કાઢે છે. આ એકદમ ફેરફારનાં પરીણામ વખતે જે હાલત થાય છે, તેને ક્રાઇસીસ કહે છે. એ વખતે હીલરે સાવચેતી રાખી જીવનશક્તિનો મજબૂત પ્રવાહ શરીરમાં દોડતો કરવાની જરૂર છે.

A favourable crisis is attended by sudden re-establishment of the secretions and excretions. In the light of the knowledge of the effect of vital energy it is easy for us to understand that the checking of the secretions and excretions, which is a prominent symptom of internal disorder, is due to the interruption of the vital current in its circuit. A removal of this interruption and a re-establishment of the current by the addition of nervous energy sets again in motion the glandular processes of excretion and secretion. At the establishment of the crisis the skin especially becomes bathed in perspiration and convalescence immediately follows.

મેન્ટલ હીલીંગમાં પહેલેથીજ જીવનશક્તિના પ્રવાહને દોડાવીને, દરેક રગો (Nerves) મારફતે **ચૈતન્ય** (Vital energy) ફરતું રાખ્યાથી, ક્રાઇસીસ જવલેજ થાય છે. કારણકે **મનનો પ્રવાહ** (Mind intelligence of the Healer) જ્ઞાનતંતુઓ (Nerves) મારફતે, હાથના પાસીસ વડે અથવા તો

સુનાં અને તાકાત વગરનાં થઈ જાય છે. લોહીનો જોશ વધારે થવાથી, અથવા હૃદયપર વધારે દબાણ થવાથી ગંભીર પરિણામો નીપજે છે. માથાં તરફ લોહી વધારે ચઢી જવાથી વખતે મરણ પણ નીપજે છે, દમ બંધ થઈ જાય છે, અને ફીકર-માંથી મોકળા થવા છતાં લોહીના અસાધારણપણાંથી વિચારો ગુંચવાયલા રહે છે, હાથ પગ કંપે છે, બેસુદ્ધિ અને ચક્કર આવે છે, સ્નાયુઓ (muscles) ઢીલા થઇ જાય છે, શરીરના બીજા અવયવોની ગતિ બંધ પડે છે, અને એવી રીતે નાના અથવા મોટા પ્રમાણની ધાસ્તી પ્રમાણેની ખરાબી, માનવીના શરીરમાં થાય છે, ધાસ્તીથી નીપજેલાં મરણો, પાકી ગયલા બાલો, ખેંચાઇ ગયલી જબાંઓ, ચશકી ગયલાં ભેજાંઓ, અકડી ગયલા અવયવોના દાખલા હજારો છે, બલકે એ જગ જાહેર સચ્ચાઈ છે, તો વિચારો કે માનવીમાં જ્યારે ધાસ્તીથી આટલો બધો ફેરફાર થાય છે, તો માનવીની ઓલાદ કે જે હજારો વરસથી એક પછી એક એવી ધાસ્તીઓમાંથી પસાર થઇ આજે તદ્દન નાતવાન બનતી જાય એ સંભવીત છે. વંશપરંપરા ચાલતા આવેલા **રીવાજો, વહેમો, ધાસ્તીઓ** અને ધાસ્તીભર્યા શિક્ષણોથી માનવીની ઓલાદ શું એ પ્રમાણે પોતાનું અસલી ખમીર ખોઈ દઈ હીચકારી, દરદી અને નાત-વાન બને તેમાં શક જેવું શું છે? માબાપો વિચારો કે તમારા નાનાં બાળકોને કેળવણી આપતાં બાઉરે ! ને હાઉરે ! કરીને જે બ્હીક દેખાડો છો, તે લાભ કરવાને બદલે તમારાં બચ્ચાં-ઓની વખત કુવખતની ધાસ્તીથી નુકસાનકારક છે. દેખ-દતી રીતે વખતે તમને તેઓનું નુકસાન, માંહેલા ભીતરના ભાગોમાં થયલું હોવાથી જણાશે નહીં, પણ મોટપણમાં તે નુકશાન મોટું રૂપ પકડી કોઈ જાતનાં દરદો, કોઈ જાતની ખાંપણો, હીચકારાપણું, અને નાકૈાવતી પ્રગટ કરે છે. **વિદ્વાનો હવે કબુલ કરે છે, કે ઓલાદ દર ઓલાદ ઉતરી આવેલી ફીકર ચિંતાઓએ માનવીની ઓલાદને કમજોર બનાવી નાંખી છે, પણ તે ઉપરાંત તેઓની રીતિ નિતીનો પણ નાશ કર્યો છે.** ફીકર અને ધાસ્તીએ માનવીના

દરમ્યાન બોલવો. એમ કરવામાં ઘણો ફાયદો છે, કારણકે દરદીનું તેમજ હીલરનું (Healer) ધ્યાન તેજ બાબત ઉપર એકાગ્ર રહે છે, તેમજ અવાજનાં આંદોલનો, શરીરના જુસ્સા (Emotional intelligence) મારફતે પોતાની ફ્રુજણી દરદીમાં દાખલ કરે છે. જે મારફતે પણ તેના શરીરનું ચૈતન્ય ઉશ્કેરાય છે, તેમ તત્વવિદ્યા પ્રમાણે એક ચોક્કસ બોલને, ચોક્કસ અનુસરતાજ વખતે, ચોક્કસ જુસ્સાઓ અને ક્રિયાથી બોલવામાં આવવાથી, તેની જૂદી જૂદી અદ્‌ભૂત અસર થાય છે. માટે દરેક દરદ વખતે, જેમકે તાવ ઉતારવા માટે **ઠંડક, ઠંડક** (Cold, Cold); બીજાં દરદોમાં **સારૂં થાવ, તંદુરસ્ત બનો** (Good-good, healthy-healthy) એવા ટૂંકા પણ દરદને અનુસાર (Appropriate) વાક્યો મારફતે આજ્ઞા (Command) કરવી. શરીરને વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરનારૂં ચૈતન્ય ઘણા હલકા પ્રકારનું હોવાથી, ઉંચા પ્રકારના વિચારના ચૈતન્યને તાબે થઈ નાશ પામે છે.

તાવ (Fever)—તાવની દરેક બીમારીમાં પણ **ચીત્ર નવમામાં** દેખાડેલા હેડ **પાસીસ** (Head-passes) કરવા પણ તે વખતે ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) મારફતે મજબૂત **ઠંડકનો** વિચાર કરવો. તાવમાં **બેશુદ્ધી** અને **સન્નેપાત** (Delirium) હોય તો થોડા લોંગ પાસીસ (Long passes) તથા બરડાની કરોડ (Spine) ઉપર ઉતરતા થોડા પાસીસ **ચીત્ર ૮મામાં બતાવ્યા પ્રમાણે** કરવા. જો હૃદય ઘણું જોરમાં ચાલતું હોય, તો છાતી ઉપર (Heart) જમણો હાથ મૂકી મનોવાસનાથી "**નોરમલ થાવ** (Normal) યાને કુદરતી ધીમી ઝડપે ચાલો" એવા વિચારનો મજબૂત પ્રવાહ છોડવો, જેથી ધબકારા નરમ પડશે, અને તાવ જતો રહેશે. કેટલીક વખતે ટ્રીટમેન્ટ આપતાંજ સાધારણ તાવ જતો રહે છે, અને ફરીથી આવતોજ નથી, અને કેટલીક વખતે ટ્રીટમેન્ટ દરમ્યાન તાવ એક કે અરધી ડીગ્રી વધારે થઇ ક્રાઇસીસ થાય છે, ને પછી પરસેવો થઈ એકદમ ઉતરી જાય છે. હૃદય (Heart) ઘણુંજ તેજી અવયવ છે, જેથી તેને ધીમું ચાલવા માટે, ઘણીજ શાંત રીતે, જેમ

તમો દુઃખ દરદથી નીરાળા રહેશો. એ પ્રમાણે ફીકરનો વિચાર માનવીનો નાશ કરનારો છે.

"ફીકર સબકુ ખા ગઇ, ફીકર સબકા પીર
ફીકર કી જો ફાકી કરે, વો કહેલાય સૂરબીર"

એ પ્રમાણે જગતમાં એક જ સર્વ શક્તિમાન શક્તિ, ફોર્સ (the force or the intelligence) છે. જગતના પરિભાશ માનવીનાં શરીરની જગતમાં પણ એ જ શક્તિ છે, તેને બીજાં નામથી આપણે **આત્મિકશક્તિ** તરીકે પીછાણીએ છીએ. એ **આત્મિકશક્તિ, વિચારશક્તિના** બંધારણમાં છે, અને **વિચારશક્તિની** તેની ઉપર ઘણી અસર છે, જેથી વિચારશક્તિ મારફતે જ આપણે, આપણાં શરીરમાં વસ્તી આત્મિક શક્તિને વાપરી શકયે છીએ, તથા આપણી ઇચ્છા (will) પ્રમાણેનાં પરિણામો નીપજાવી શકયે છીએ. જ્યારે જગતનું સર્વ શક્તિમાન ચૈતન્ય અને શરીરની આત્મિક શક્તિ એ બન્ને એકજ છે, તો જે શક્તિ એકને વાપરી શકે, તેજ શક્તિ બીજાને પણ વપરાસમાં લઇ શકે, યાને **વિચારશક્તિ** જ્યારે પોતાનાં બળથી આત્મિકશક્તિને વાપરી શકે છે, તો તેજ **વિચારશક્તિ** જગતના ચૈતન્યને પણ તેવી જ રીતે જ્ઞાન આધારે વાપરી શકે ખરી. અગાઉના પ્રકરણોમાં દેખાડવા પ્રમાણે જડ પદાર્થથી તે છેક અનંત પરમાત્મા (Infinite) સુધી એક જ શક્તિ ફોર્સ (force) કામ કરે છે, કે જેથી સર્વ લીલા વ્યાપી રહી છે, તે ફોર્સ અથવા શક્તિને માનવી **વિચારશક્તિથી** આકર્ષી, દરેક સંસારી, વહેવારીક, અને આત્મિક પરિણામો નીપજાવી શકે છે.

એ પ્રમાણે **વિચારશક્તિની** (the thought force) વિદ્યા સર્વોપરિ છે એમ કહો તો તે કાંઇ ખોટું નથી. કેમ કે:—

"**Mind** is now known to be a power, a real force—and you must first sink this **truth** right into your mind, that is; that Mind is **a real force.**

છાતીને લગતાં દરદો (Heart troubles)—છાતીનાં દરદો જેવાં કે હૃદયને લગતાં, તથા ફેફસાં અને શ્વાસની નળીને લગતાં હરેક પ્રકારનાં દરદોઉપર મેન્ટલ હીલીંગની ટ્રીટમેન્ટ ઘણા દીવસ ચાલુ રાખવે તેનો ફાયદો માલમ પડે છે, જો કે થોડો ફાયદો તુરત માલમ પડશે, પણ દુઃખને નાબુદ કરવા માટે ચાલુ ટ્રીટમેન્ટ ઘણા દીવસ આપવાની જરૂર છે. દરેક દુઃખાવો છાતીમાં જે ભાગ ઉપર થતો હોય તે ભાગ ઉપર જમણો હાથ મૂકી મજબૂત ઈચ્છા શક્તિનો (Will-power) પ્રવાહ **મનોવાસનાથી** (Mental current) કરવો, અને તે વખતે વિચાર (Good, good and healthy) તંદુરસ્તીનો એકાગ્ર કરવો. ધબકારા વધારે થતા હોય તો છાતીઉપર જમણો હાથ મૂકી ફક્ત શાંતી–શાંતી (Slow, slow and healthy) એજ વિચાર દસ મીનીટ કરવાથી, ધબકારા ઓછા થશે. હૈયું શરીરના કોઈપણ ભાગ કરતાં મોટા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ (Vital intelligence) રાખે છે, તથા પોતે ઘણું જ તેજ હોવાથી, આપણી દરેક આજ્ઞા ઘણી સ્હેલાઈથી માન્ય કરે છે, યાને સજેશચનની (Suggestions) ઘણી ઝડપી અસર થાય છે. હૃદયને ઘણુંજ ધીમેથી ટેપીંગ (Tapping) મસાજ કરવાથી, તે પોતાની ઝડપ વધારે છે, અને તેવે વખતે તંદુરસ્તીનું સજેશચન કરવું સારૂં છે. ઉંચી જગ્યાઉપર ચઢતાં છાતી ભરાઈ આવે છે, તે વખતે છાતીઉપર એવી રીતથી બે ચાર વખત ટેપીંગ (Tapping) કરવાથી, વધારે સ્હેલાઈથી શ્વાસ ચાલે છે, ને ઉંચી જગ્યાઓ ઉપર થાકયા વગર ચઢી શકાય છે. છાતીઉપર જમણો હાથ મૂકી તંદુરસ્તીનો વિચાર (Good, good and healthy) કરવાથી, તેની ઘણી ચમત્કારીક અસર થાય છે. હૃદયઉપર જમણો હાથ મૂકી, તે મૂકેલા હાથ ઉપર ડાબા હાથે ગોળ અને ગોળ પાસીસ કરવાથી (જુવો ચીત્ર ૧૧ મું) હૃદયની ગતિ ઘણી પ્રબળ કરી શકાય છે, તથા તે માંહેલી અશક્તિ દૂર કરી મજબૂત કરી શકાય છે.

ચેતવણીઃ—"હૃદય અને છાતી તરફથી **માથા તરફ ચઢતા પાસીસ કદીપણ કરવા નહીં,** કારણકે તેથી માથાં

તમો દુઃખ દરદથી નીરાળા રહેશો. એ પ્રમાણે ફીકરનો વિચાર માનવીનો નાશ કરનારો છે.

"ફીકર સબકુ ખા ગઇ, ફીકર સબકા પીર
ફીકર કી જો ફાકી કરે, વો કહેલાય સૂરબીર"

એ પ્રમાણે જગતમાં એક જ સર્વ શક્તિમાન શક્તિ, ફોર્સ (the force or the intelligence) છે. જગતના પરિભાશ માનવીનાં શરીરની જગતમાં પણ એ જ શક્તિ છે, તેને બીજાં નામથી આપણે **આત્મિકશક્તિ** તરીકે પીછાણીએ છીએ. એ **આત્મિકશક્તિ, વિચારશક્તિના** બંધારણમાં છે, અને **વિચારશક્તિની** તેની ઉપર ઘણી અસર છે, જેથી વિચારશક્તિ મારફતે જ આપણે, આપણાં શરીરમાં વસ્તી આત્મિક શક્તિને વાપરી શકયે છીએ, તથા આપણી ઇચ્છા (will) પ્રમાણેનાં પરિણામો નીપજાવી શકયે છીએ. જ્યારે જગતનું સર્વ શક્તિમાન ચૈતન્ય અને શરીરની આત્મિક શક્તિ એ બન્ને એકજ છે, તો જે શક્તિ એકને વાપરી શકે, તેજ શક્તિ બીજાને પણ વપરાસમાં લઇ શકે, યાને **વિચારશક્તિ** જ્યારે પોતાનાં બળથી આત્મિકશક્તિને વાપરી શકે છે, તો તેજ **વિચારશક્તિ** જગતના ચૈતન્યને પણ તેવી જ રીતે જ્ઞાન આધારે વાપરી શકે ખરી. અગાઉના પ્રકરણોમાં દેખાડવા પ્રમાણે જડ પદાર્થથી તે છેક અનંત પરમાત્મા (Infinite) સુધી એક જ શક્તિ ફોર્સ (force) કામ કરે છે, કે જેથી સર્વ લીલા વ્યાપી રહી છે, તે ફોર્સ અથવા શક્તિને માનવી **વિચારશક્તિથી** આકર્ષી, દરેક સંસારી, વહેવારીક, અને આત્મિક પરિણામો નીપજાવી શકે છે.

એ પ્રમાણે **વિચારશક્તિની** (the thought force) વિદ્યા સર્વોપરિ છે એમ કહો તો તે કાંઇ ખોટું નથી. કેમ કેઃ—

"**Mind** is now known to be a power, a real force—and you must first sink this **truth** right into your mind, that is; that Mind is **a real force**.

treatment) આપવી તથા લોહીના ફેરાવાને રેગ્યુલર કરવો. સાધારણ માથાનો દુઃખાવો જલદીથી સાજો થાય છે, પણ ઘણો જુનો ન્યુરેલજીયા, ચાલું ટ્રીટમેન્ટ એક માસ આપવાંથી હમેશનો નીકળી જાય છે. એ દરદમાં પાચનશક્તિના બગાડાથી લોહી ઘણું જોસમાં ચાલે છે, તથા હૃદય (Heart) ઘણુા જોસમાં ચાલવાથી ધપકારા વધારે થાય છે, માટે તે શાંત કરવાને હૃદયને પણ ટ્રીટમેન્ટ આપવાની જરૂર છે. માથા પરનું લોહી લોંગ પાસીસ મારફતે પગ તરફ દોડાવવાથી ઘણો મોટો ફાયદો જણાશે. વળી દુઃખોનો નાશ કરનારૂં અને વેદના કમતી કરનારૂં જ્ઞાનતંતુનું મથક (Nerve centre) કાનની પછવાડે ટેકરાના જેવું છે, તેને **વાઇટેટીવનેસ** (Vitativeness) કહે છે, તે જગ્યાને દરેક ટ્રીટમેન્ટ વખતે આંગળાંઓથી મસાજ કરવી યાને ચોળવી, તથા આંગળાંના ફ્રીકશનથી ઉશ્કેરવી, જેથી દરદીના શરીરમાં નવું જોમ, નવું ચૈતન્ય વ્યાપી રહેશે. **દાંતનો દુઃખાવો તથા બીજા હરેક જાતના દુઃખાવાઓ** શરીરમાં પહેલો **હોજરીનો બગાડો** થવાથી દરેક વ્યાધી ભીત્તરમાં અમુક જગ્યાઓએ થાય છે, તેનું કારણ લોહીની ઝડપ, લોહીનું તત્વ, લોહીમાંહે વસ્તુ ચૈતન્ય **જીવનશક્તિ** (Vital force) વીગેરે અનિયમીત થવાથીજ થાય છે. માટે મૂખ્ય ટ્રીટમેન્ટ લોહીનો ફેલાવો બરાબર કરવાને લોંગ પાસીસ (Long passes) ઘણુાજ ઉપયોગી છે, તેમજ **શ્વાસ ક્રીયા** (Breathing exercises) મારફતે લોહી માંહે ઓકસીજન (Oxygen) નું તત્વ પ્રવેશ થવાથી જીવન શક્તિનું ચૈતન્ય (Vital energy) વધારી શકાય છે, અને હોજરીને લગતી ટ્રીટમેન્ટ, તેમજ પ્રકરણ છઠામાં લખેલો સર્વોપયોગી તંદુરસ્તી જાળવવાનો ઇલાજ ચાલુ કરવાથી ગમે તે જાતનો રોગ, પછી તે **જ્ઞાનતંતુને લગતો હોય, યાતો અવયવોને લગતો હોય**, તે દરેક દૂર થઈ જાય છે. દરેક દરદ નાબુદ થવાને પોતાને અનુસરતો વખત અને વીલંબ લે છે, કોઈ દરદ તેજ ઘડી નાબુદ થાય છે, તો કોઈ પાંચ પચીસ દીવસ મહેનત કરાવે છે. ખંત અને વિશ્વાસ રાખી આ સત્ય અને તદ્દન કુદરતી રૂઢીઓ વાપરવે દરેક જાતના દુઃખાવાઓ સારા થઈ

પ્રકરણ ૪ થું.

COMPARATIVE FINENESS OF HEALING ELEMENTS.

દુઃખ દરદ સાજાં કરવાની વિદ્યાઓની સરખામણી.

"It should be remembered that man occupies the highest scale of refinement in the realms of visible being consequently the elements which best administer to him must be refined."

આગલાં પ્રકરણોમાં આપણે છેક **અનંતથી** (Infinite) તે પદાર્થ રૂપ સુધી, અનુક્રમે ચઢતાં તથા ઉતરતાં, જોઇ શકયા છીએ કે, ફક્ત એક જ જાતનું બળ અથવા શક્તિ (force) દરેક ચિન્હોમાં ચૈતન્ય આપે છે. તેમ જ માનવીની શારીરિક જગતમાં પણ તે જ શક્તિ, વિચાર શક્તિની મારફતથી કામ કરે છે, જેથી દરદો તથા તન્દુરસ્તી ઉત્પન્ન થાય છે, એ પ્રમાણે આપણે હવે ફક્ત એ જ શક્તિની ઉપર સર્વ આધાર રાખતા હોવાથી દરદો સાજાં કરવામાં, નસીબને આગળ વધારવામાં, ધારેલી ઇચ્છાઓને પાર પાડવામાં, દુનિઆમાં આગળ વધવાને, દરેક અરૂચીને વ્યાધિનો નાશ કરવાને, તથા ચઢતી કળાએ પુગવાને માટે ફક્ત આ શોધી કાઢેલી **ફોર્સ** શક્તિ (the force=intelligence) આપણને વાપરવાની જરૂર છે. (**જુવો ચિત્ર ૨ જું.**) એ શક્તિ શું છે, કયાંથી આવી, કેમ આવી, શું શું કરે છે, **અનંત પરમાત્મામાંથી** તે જડ પદાર્થ સુધીમાં તે કેવી રીતે ગતિ ઉત્પન્ન કરે છે, તથા નજરે જોવામાં આવતી કુદરતની બીજી નાની શક્તિઓ કેવી રીતે આ શક્તિપર આધાર રાખે છે, એ શક્તિ સાથે **વિચારશક્તિને** કેવો સંબંધ છે, અને તે ઉપરાંત બીજાં અનેક કારણો આપણે આગળ ખુલાસાવાર અનુક્રમે

ઝાડાની કબજીયાત અને કોઈપણ જાતનાં અંદરનાં દરદ થવાની શરૂઆતની અગમચેતી છે. ડાહ્યો તેજ કે જે એ અગમચેતી સમજી લઈ તુરત તેનો ઉપાય કરે છે, નહીંતો પછી એ દુઃખ વધી જઈ કોમ્પ્લીકેટેડ થઈ જઈ **ડીસ્પેપસીઆ** (Dyspepsia) યાને અજીર્ણનું દરદ થાય છે, જેથી માનવી ઘણો દુઃખી અને હેરાન થાય છે. ઝાડાની કબજીયાત ઘણાંક દુઃખોનો મૂળ પાયો છે, માટે દરેક દરદીને પહેલે પેટની (Stomach treatment) ટ્રીટમેન્ટ આપવી, તથા પ્રકરણ ૬ઠામાં દર્શાવેલી ઝાડાની કબજીયાત નાબુદ કરનારી એકસરસાઇઝ જરૂર દીવસમાં બે વખત કરવા ફરમાવવું. કલેજું કેટલીક વખત મંદ થઇ જઈ ભારે તેમજ સખ્ત થાય છે; વળી તેમાં સોજો ચઢે છે, ખેંચાય છે અને આગળ વધતાં પાકીને ભયંકર રૂપ લે છે. જો પહેલેથીજ એ અવયવ સંભાળ્યું હોય, તો માનવી સારી તંદુરસ્તી જાળવી શકે છે. કલેજું એક ઘણું હઠીલું અવયવ છે, જેથી કબજીયાતની વખતે તે ઘણીજ મંદ હાલતમાં ચાલે છે, તેવી વખતે તેને નીડીંગ મસાજ (Kneading Massage) મારફતે ખૂબ મસળ્યા પછી, હાથના પાસીસ કરીને અથવા તો હાથ મૂકીને, ઘણોજ મજબૂત ઈચ્છા શક્તિનો પ્રવાહ એ અવયવ ઉપર છોડવો, તથા મનોવાસનાથી (Mentally) સૂચના કરવી કે, કલેજાં માંહેલું **પીત્ત** (Bile) **નાના આંતરડામાં** (Doudernum) પડો, કે જેથી કબજીયાત રહે નહીં, અને સાફ ઝાડો થાય. માનવી જો દરરોજ ચોક્કસ ટાઇમેજ એક અથવા બે ઝાડા આવવાનું મેન્ટલ સજેશચન અથવા **ઓટો સજેશચન** (Auto suggestion) પોતાને દરરોજ કર્યા કરે, તો એક માસની ટુંક મુદતમાં તેને ધારેલે વખતેજ રોજ ઝાડો આવવાની ખુદરતીજ ટેવ પડશે. રાતનો ખોરાક ખાધા પછી સુક્કાં અંજીર અથવા સુક્કાં અંજીરને પાણીમાં મીકસ કરી પીવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. કલેજાંનાં શરૂઆતનાં દરદોપર તથા સોજાપર આ ટ્રીટમેન્ટ ઘણી અસરકારક છે, પણ ભીત્તરમાં દુઃખ જો ઘણુંજ વધી ગયું હોય તો ઓપરેશન કરવાની ફરજ પડે છે. મેન્ટલ હીલીંગની વિદ્યા દવાઓ અને અર્કો સામે વાંધો કાઢી શકશે, પણ વહાડકાપની (Surgery) વિદ્યા સામે તેની પૂરતી દીલસોજી

જડ પદાર્થ દવાઓથી તે સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ શક્તિથી દરદો સાજાં થાય છે. એ સર્વ વિદ્યાઓ શ્રેષ્ઠ છે, તેમાં દવા-દારૂની વિદ્યા પુષ્કળ આગળ વધી છે, પણ દરેક ચીજની બે બાજુ છે તે બન્ને તપાસવી જરૂર છે, માટે દરેક માટે જુદું જુદું વિવેચન કરીશું.

દવા દારૂ તથા વૈદક વિદ્યા (Medical Science). મારે કોઈ પણ વિદ્યાની **તરફેણ** અથવા **વિરૂદ્ધમાં** કાંઈ પણ બોલવું નથી તે છતાં જો કાંઇ શબ્દ બે શબ્દ જરૂરીયાત જગે વાપરવામાં આવે તો, તે માટે સુજન વાંચક દરગુજર કરશે એવી આશા છે તથા એકમતીથી દોરવાઇ ન જતાં સચ્ચાઈની સાહદતો (facts) પર અનુમાન કરી ખરો તોલ કરશે. મેડીકલ સાયન્સ (Medical Science) માટે એ વિદ્યાનાં મહાન અભ્યાસીઓ, લંડન, ફ્રાંસ, જરમન, અમેરીકન મેડીકલ કોલેજોના વિદ્વાન પ્રેસીડન્ટો અને પ્રોફેસરો, એ વિદ્યાની અસંપૂર્ણતા માટે ખુલ્લું જાહેર કરે છે. વખતે એ વિદ્યાના અભ્યાસીઓ અને ડૉકટરોને ગળે આ વાત નહીં ઉતરે તો મારી એટલી જ ભલામણ છે, કે એ કાંઈ મારૂં મત નથી, પણ તમારા જ પ્રોફેસરો એમ કહે છે, માટે નીચલાં તેઓનાં મતો તેઓનાં જ શબ્દોમાં ટાંકયા છે, તે વાંચી તેની સચ્ચાઇ માટે જુસતેજો કરી લેવી.

Dr. Evans, fellow of **The Royal College, London,** says :—"The popular medical system is a most uncertain and unsatisfactory system. It has neither philosophy nor common sense to command its Confidence."

Dr. Ramge, F. R. S. C., **London,** says :—"How rarely do our medicines do good? How often do they make our patients really worse? I fearlessly assert that in most cases the sufferer would be safer without medicine than with it."

and movements) અને **સૂચનાઓની** અદ્‌ભૂત અસર થાય છે, કારણ કે તેણે મેળવેલી શક્તિ તેના શરીરમાં એટલી બધી તેા ઉભરાય છે, કે ફક્ત જરાક પણ વિચારનેા પ્રવાહ મળતાંજ તે આખા શરીરમાંથી બ્હાર પડી, ઇચ્છા અનુસાર કાર્ય કરે છે. એનું સત્ય આત્મ જ્ઞાનીઓ તેમજ એ વિદ્યાની ચાલુ પ્રેકટીસ કરનારાઓ ઘણી સ્હેલાઇથી જાણી શકે છે.

છાતીના દરદેા (Chest diseases)—છાતીનાં હરેક જાતનાં દરદેા મેન્ટલ હીલીંગથી સાજાં થઈ શકે છે. હમારા ઉસતાદ ડાેકટર પોલ એડવરડસે ઘણાં દરદેા છાતી તેમજ હૃદય અને ફેફસાંને લગતાં ઘણી આસાનીથી સાજાં કર્યાં છે. છાતીની સાધારણ ટ્રીટમેન્ટ આપવા માટે, દરદીને ઉભેા રાખી હીલરે (Healer) પોતે પાંચ છ કદમ દૂર સામા ઉભા રહેવું, અને પછી એકદમ નજદીક આવી બે ચાર ઝડપી પાસીસ છાતી ઉપર કરવા, તથા આંગળાંના છેડા છાતીના જૂદા જૂદા ભાગઉપર મુકી **તંદુરસ્તીનેા** (Good and healthy) મક્કમ વિચાર છોડવેા. શ્વાસ જો સારેા નહીં ચાલતેા હેાય તેા, બે ચાર ઉતરતા પાસીસ કરવાથી શ્વાસ ખૂલ્લેા ચાલશે. વળી છાતી ઉપર ધીમા ટેપીંગ મસાજ (Tapping massage) પણ કરવા; એ પ્રમાણે આખી ટ્રીટમેન્ટ ૩૦ મીનીટ સુધી દરરેાજ કરવાથી દસ બાર દીવસમાં ઘણેા મેાટેા ફાયદેા માલમ પડી અંદરનું દુઃખ પણ સારૂ થઈ શકે છે. જો છાતી ઉપરથી લેાહી પડતું હેાય, તેા તે પણ હાથ મૂકી **લેાહી બંધ થઈ જવાનેા** વિચાર કરી સંજેશચન કરવામાં આવે છે તેા લેાહી પડતું બંધ થાય છે. એજ પ્રમાણે શ્વાસ લેાહી કે બીજી પ્રવાહીઓને, જેવી સૂચના કરવામાં આવે તેવી રીતે તાબે રાખી, તે જગ્યાપરની **નર્વઝ** (Nerves) મારફતે, તથા તે નર્વઝેાથી તેને લગતાં અવયવેા (Organ) ઉપર પણ આસાનીથી અસર કરી શકાય છે. દરેક નર્વમાં કુદરતનું ચૈતન્ય (Intelligence) જીવનશક્તિ (Life energy) તરીકે ફરે છે, અને દરેક અવયવેામાં નર્વઝ (Nerves) તેા છેજ, તેા નર્વઝ યાને જ્ઞાનતંતુઓ પર અસર થવે, તેને લગતાં અવયવ ઉપર પણ અસર થવીજ જોઇએ, એ સત્ય છે.

Prof. A. H. Stevens, M. D.
" Barker.
" E. R. Peasbe, M. D.
" St. John, M. D.

તથા એવા બીજા ઘણાક વિદ્વાનો પોતાનાં ભાષણોમાં ઘણીક વખતે, ઘણી જ સખત ભાષામાં, દાખલા દલીલો સાથે એ વિદ્યાની નિષ્ફલતા તથા અચોક્કસપણા માટે લંબાણથી વિવેચન કરી ગયા છે, પણ તે લખવાને અહિંઆ પુરતી જગ્યા નથી. એ વિદ્યામાં જડ પદાર્થો, ખનીજ પદાર્થો, તથા દરેક રસાયણ પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, કે જેઓની મુખ્ય ત્રણ જાતની અસરો હોય છે, (sedative, anesthetic and purgative), કે જે મારફતે ડૉકટરો, દરદીને ઝાડા મારફતે તથા ઓકાવી, ફેરફાર ઉત્પન્ન કરી સાજો કરે છે, કે જેમ થવાથી પીધેલી દવા, તથા શરીરમાં અડચણ કરતી અરૂચિ એ સર્વે તે સાથે નિકળી જવાથી આરામ થાય છે, પણ તેની મુખ્ય ફત્તેહ દરદનું કારણ પારખવામાં જ (diagnosis) સમાયલી છે. જો દરદનું કારણ બરાબર જાણવા પછીથી જે કાંઇ દવા તે કારણ દૂર કરવાને માટે આપવામાં આવે છે, તે તુરત કારગત લાગી શરીરમાં ચોક્કસ ફેરફાર કરી ગરમી શરદી ઉત્પન્ન કરી, ઝાડો કે ઉલટી લાવી, અથવા બીજે રસ્તે તે કારણને દૂર કરે છે. જેથી દરદી તુરત સાજો થઇ જાય છે, પણ જો દરદનું કારણ જાણવામાં (diagnosing) ગફલતી અથવા ભુલ થાય છે, તો જે દવા આપવામાં આવે છે તે કારગત લાગવાને બદલે ઘણો અવગુણ કરે છે, વળી દરેક દવાની કાળી અને ધોળી બાજુ છે, (effect and counter effect) જેથી એક ચીજ અને એક જાતની ગતિને શાંત કરતાં, તે ભીતરમાં બીજી અરૂચિ અથવા વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરે છે. આ વિદ્યાનો બહુ પ્રસાર છે, અને ઘણી આગળ વધેલી છતાં તે અધૂરી અને અચોક્કસ છે, એમ ઉપલા વિદ્વાનો

કપડાંનો કટકો મૂકી, આ પ્રકરણમાં પાછળ દર્શાવેલી મ્હોંથી **ગરમ ફુંક** (Hot insufflation) ચાલુ ૨૦ થી ૩૦ મીનીટ મારવી, અને પછી છાતી ઉપર હાથ મૂકી શાંતપણે વિચારનું આકર્ષણ (Mental force) ફેફસાંમાં મૂકવું, જેથી શ્વાસ ઘણો સારી રીતે ચાલશે તથા સોજો તે જગ્યામાં પ્રવેશ થયેલી ગરમી તથા ચૈતન્ય મારફતે ઉતરી જશે. આ દરદ વખતે આ ઉપાય ઘણો કીમતી છે. લોહીના ફેલાવાને બરાબર કરી શરીરના નીચલા ભાગ તરફ લઇ જવો યાને ફેફસાં ઉપરથી લોહીનો ભાર ઓછો કરવો, જે માટે લોંગ પાસીસ ઘણા અકસીર છે. દરદનું જોર વધારે હોય તો ટ્રીટમેન્ટ દીવસમાં ત્રણ વખત આપવી, તથા તંદુરસ્તી (Hygiene) ને સુખશાંતીને લગતા દરેક ઉપાય લેવા.

આવાં દરદો વખતે મેન્ટલ હીલરને ચાલુ પાસીસ લાંબો વખત સુધી કરવા પડે છે, તેમજ ચાલુ ગરમ ફુંક પણ વાપરવી પડે છે, તેટલા માટે મેન્ટલ હીલરે શ્વાસ ક્રીયા કે જે પ્રકરણ ૭ મામાં દર્શાવી છે, તેનો પક્કો અભ્યાસ કરવોજ જોઇએ, તથા ચાલુ ટેવ પાડવી જોઇએ, તોજ તે દરદ સાજાં કરવાને શક્તિવાન થશે.

લકવો, સાયટીકા, દરેક પ્રકારનો સંધીવા વીગેરે દરદો પણ સાજાં થઈ શકે છે. એ દરદોમાં ખાસ ધ્યાન ગુરદાને **નીડીંગ મસાજ** (Kneading massage) મારફતે ચોળવા તથા બરડાની કરોડને (Spinal cord) પણ ખૂબ ચોળવી, ગરમ કપડું મૂકી ગરમ ફુંક મારવી, તથા ચાલુ ધીમા ધીમા પાસીસ માથાના હેઠલા ભાગ ઉપરથી ઉતરતા બરડાની કરોડ ઉપર કરવા, તેમજ પેટની દુંટી (Navel) ઉપર ગરમ ફુંક મારવી, કારણકે જ્ઞાનતંતુઓ યાને જીવનશક્તિ શરીરમાં ફેરવનારી રગો (Nerves) બરડાની કરોડમાં બેશુમાર હોવાથી, તેઓની મંદ ગતિને ઉશ્કેરવાથી એ દરદો સાજાં થાય છે. ખોરાક ઉપર પૂષ્કળ ધ્યાન આપવું, સુજેલા ભાગો ઉપર ઉતરતા પાસીસ કરી લોહીને વીખેરી નાંખવું, ઝાડાની કબજીયાત દૂર કરવા ઈલાજ ફરમાવવો. એ દરદોમાં યુરીક આસીડ (Uric acid) જે જગ્યા ઉપરની નર્વમાં અટકી રહ્યું હોય તે જગ્યા ઉપર ગરમ ફુંક મારવી તથા

સાજાં કરવામાં આવે છે. કુદરતી ગતિ પ્રમાણે ગરમી ગરમી-ને પાછી વાળે છે. (Heat repels heat). જેઓ ગરમી શરદી અને પ્રમાણુંઓ (Atoms) ને લગતા કાયદા જાણે છે, તેઓ એ માટેની ખાત્રી કબૂલી શકે છે, અને તે પ્રમાણે તપાસતાં માલમ પડયું છે કે, જડપદાર્થો અને તેનાથી દવાઓ અને રસાયણો દવા તરીકે આપવા કરતાં હોમીયોપેથીકની દવા વધારે સુક્ષમ કાયદાઓપર અને અસરકારીક રીતે દરદો સાજાં કરવાની પુરવાર થઈ છે, છતાં એ વિદ્યા પણ વૈદકવિદ્યા જેટલી જ અધુરી લેખાય છે.

વિજળીક બળથી દરદો સાજાં કરવાની વિદ્યા (Electric Therapeutics). વિજળીક બળથી સાજાં થતાં દરદો, ઘણું કરીને પાછાં ઉભરી નીકળે છે, જો કે તેમાં પણ સુક્ષમ શક્તિ મારફતે દરદ સાજાં કરવામાં આવે છે, તો પણ તે સુક્ષમ શક્તિ જડ અને પ્રવાહી પદાર્થોમાંથી ખેંચેલી હોય છે, એક દરદમાં ચોક્કસ પ્રમાણમાં વિજળીક બળ વાપરી તેને થોડો વખત સાજું કરવામાં આવે છે, પણ જ્યારે તે દરદ એક અથવા બીજા કારણથી પાછું થાય છે, ત્યારે વિજળીક બળ વધારીને બેવડું વાપરવાથી જ આરામ મળે છે, વિજળીક અસર ફક્ત જીવન ચૈતન્યને જ ઉશ્કેરે છે.

ક્રોમોપેથી (Chromopathy) યાને સુરજની રોશની વાટે જુદી જુદી જાતના રંગો શરીરમાં પેવસ કરી દરદો સાજાં કરવામાં આવે છે. એ વિદ્યા ઉપલી બધી વિદ્યા કરતાં વધારે કુદરતી અને સુક્ષમ છે. ગમે તેવું એક દરદ કે વધારે દરદો સામટાં થાય છે, તે ચોક્કસ જાતનો રંગ શરીરમાં કમતી અથવા વધારે થતો હોવાથી થાય છે, અને તે રંગ શરીરમાં પાછો પુરવાથી દરદો સાંજાં થાય છે, જાત જાતના કાચોની શીશીમાં ચોખ્ખું પાણી ભરી સુરજના તાપમાં તેને બેથી ત્રણ કલાક મેલી રાખવાથી જે રંગની તે શીશી હોય તે જાતના રંગ પાણીમાં સુરજની ગરમીનાં કીરણો અને પ્રમાણુઓ મારફતે આકર્ષણથી ખેંચી લે છે, જેથી તે પાણી તે જાતના રંગનો ગુણ પોતામાં લેછે. દરદીને તે પાણી પાવાથી આરામ થાય છે. વળી

જ્ઞાનતંતુઓ (Nerves) છે, અને જ્ઞાનતંતુઓમાં ચૈતન્ય ચાલે છે, જે ચૈતન્ય (Intelligence of the nerve or vital force) જ્ઞાનતંતુને લગતાં દરદો (Nervous disorders) સાજાં કરી શકે છે તો અવયવોને લગતાં (Organic diseases) દરદો પણ સાજાં કરે, એ સત્ય છે.

ઉપર લખ્યા પ્રમાણે જૂદાં જૂદાં દરદોની સારવાર કરવી અને જો દરદની પીછાન ન થઇ શકે તો દરરોજ દરદ સાજું થતા સુધી **જેનરલ ટ્રીટમેન્ટ** (General treatment) આપ્યા કરવી, તથા પ્રકરણ ૬ઠામાં જણાવેલી તંદુરસ્તી જાળવવાનો સર્વોપયોગી ઈલાજ દરેક દરદીને, દરદને વખતે તથા તંદુરસ્તીમાં પણ કરવાને ફરમાવવો. કેટલાંક દરદો સાજાં થવામાં વખત લગાડે છે, તથા કેટલાંક દરદો તુરત એજ દીવસમાં તદ્દન સાજાં થાય છે. જેવું જડ ઘાલેલું દરદ તેટલો તે ઉપર વખત લાગવોજ જોઇએ. **કેટલીક વખતે દેખીતી રીતે બીલકુલ કશી પણ અસર થયેલી જણાતી નથી, તેથી કાંઇ એમ નહીં સમજવું કે અસર નથી થઇ, પણ જે ટ્રીટમેન્ટ તમો આપશો, તેની અસર તો થવાનીજ, કોઇ તરત તેજ વખતે, અને કોઇ વખત બે ત્રણ દીવસો પછી પણ અસર તો થવાનીજ અને ફેરક એક અથવા બીજી રીતે માલમ પડવાનોજ, એ ખાતરી રાખવી.**

હવે આ વિદ્યામાં વપરાતી બીજી બાબતોનો ખુલાસો કરી આ પ્રકરણ પુરૂં કરીશું.

ઠંડી ફુંક (Cold insufflation)—**ફુંક સારી ઠંડકની અસર ઉત્પન્ન કરનારી શ્વાસની રૂઢી.** મગજની શાંતી તથા જ્ઞાનતંતુઓને ઠંડક આપવા માટે, કેટલાક ફીટ દૂરથી મેન્ટલ હીલર (Mental healer) પ્રકરણ ૭મામાં દર્શાવેલી શ્વાસ ક્રીયાના જોરથી, પોતાના શ્વાસને રોકી, ધીમે ધીમે દૂરથીજ ફુંકે છે. એ ઠંડક પમાડનારી ફુંક દરદ સારૂ કરવામાં કદી કામ

મસાજ (Massage). આ વિદ્યામાં હાથ વડે મસળવાથી તથા હાથથી ઘસીને (friction) ગરમી ઉત્પન્ન કરવાથી દરદો સાજાં કરવામાં આવે છે. (**જુઓ પ્રકરણ ૧૪ મું**). આ વિદ્યા આપણને મેન્ટલ હીલીંગના કામમાં ઘણીક વખતે ઉપયોગી થઇ પડે છે.

એ પ્રમાણે **દવાદારૂ** (Medical Science) કરતાં **હોમીઓપેથી** (Homeopathy) ની દવાઓ વધારે સૂક્ષ્મ ધોરણ-ઉપર કામ કરે છે, અને વીજળીક બળ તેથી પણ સૂક્ષ્મ અને **ક્રોમોપેથી** સર્વથી સૂક્ષ્મ રીતે કામ કરે છે. જેમ જેમ એક ચીજ સૂક્ષ્મ થતી જાય છે, તેમ તેમ તેનું બળ અને ઝડપ ઘણી વધતી જઈ, તે અસર કરવામાં ઘણી તેજ હોય છે, માટે એથી પણ વધારે સૂક્ષ્મ વિદ્યા દરદ સાજાં કરવા માટે મેળવવાની જરૂર છે. દવા જડ પદાર્થ ઉપર, વીજળીક બળ પણ પદાર્થો-પર આધાર રાખે છે. ક્રોમોપેથી ફક્ત સૂર્ય અને રંગ ઉપર આધાર રાખે છે. એ સર્વ ચીજો દુન્યાઇ પદાર્થોની મદદથી થાય છે, પણ **મેન્ટલ હીલીંગ**માં કાંઈપણ તેવો પદાર્થ લેવો પડતો નથી, અને સીદ્ધો સંબંધ કુદરતની સૂક્ષ્મ **શક્તિ ઉપર જ** આધાર રાખે છે. એ જેમ ક્રોમોપેથીમાં (Chromopathy) સૂર્ય શક્તિ આપે છે, તેમ મેન્ટલ હીલીંગમાં (Mental Healing) શરી-રનો રાજા, શરીરનો સૂર્ય, ખુદ પરમાત્માનો અંશ, માનવીનો **આત્મા** જોઇતી અખુટ, સર્વશક્તિમાન, અને અદૃષ્ય શક્તિ પૂરી પાડે છે, અને એમાં વપરાતી **આત્મિક શક્તિ** કે જે વિચારશક્તિના જોર વડે વાપરવામાં આવે છે, તે **શક્તિ** આ-પણે આગળ કહી ગયા, તેજ **ફોર્સ** (the force–the intelligence) છે.

દવા તે **જડ પદાર્થ**, સ્વચ્છ પાણી તે **પ્રવાહી**, સ્વચ્છ હવા એ હવાઈ, **વીજળીક** એ સૂક્ષ્મ, અને તેથી પણ ચઢતી સૂક્ષ્મ શક્તિ અને **હીલીંગ ફોર્સ** (healing force) **વિચારશક્તિ જ** છે. આપણે આગળ જોઈ ગયા કે આખુ જગત નક્કર પદાર્થથી સૂક્ષ્મ તરફ ઘસડાય છે. સૂક્ષ્મમાંથી પેદા

પછી કરશે, તે ચમત્કારોની છુપી કળ કુંચી આ વિદ્યા મેન્ટલ સાયન્સ (Mental science) સર્વ રીતે ખુલ્લે ખુલ્લી જાહેર પાડે છે.

સુધારાવાળાઓ, તથા શીખેલા ભણેલા સાહેબો, કે જેઓ આંજ લગી એ બાબતને જુઠ્ઠી, વ્હેમી અને છેતરપિંડી (Nonsense) તરીકે કહેતા આવ્યા છે, તેઓ આ વીસમી સદીની આગળ વધતી અને અજવાળામાં આવતી વિદ્યાઓની (Sciences) સચ્ચાઇથી પોતાના વિચારો ફેરવી, પોતાની વરસોની ગંભીર ભૂલ અને આ વિદ્યા તરફની તેઓની ઇત્રાજીને દૂર કરશે. એ ચીજો વ્હેમ અને છેતરપિંડી (Nonsense) નથી પણ **ફક્ત વિદ્યાજ છે.** (It is only a science). **વિદ્યા એટલે શું ? સચ્ચાઇ, અને સચ્ચાઇને કદી કોઇ ખોટી પાડી શકતું નથી.** (Facts are the basis of Philosophy and Philosophy the harmony of facts).

દવા તરીકે પાણી કેમ બનાવવું:—કેટલીક વખત તાવ તથા બીજાં દરદોમાં, પાણી "મેન્ટેલાઇઝ" કરીને, યાને પાણીમાં "વિચારશક્તિ" દાખલ કરીને, તે પાણી દરદીને દવા તરીકે વપરાશમાં લેવા આપે છે, કે જેથી મેન્ટલ હીલરે કરેલી સારવારની અસર, વધારે જોસમાં દરદીના શરીરમાં આખો દીવસ ચાલુ રહે છે. એ પાણી બનાવવાની રીત, (જુવો ચીત્ર ૧૪ મું) સામે છાપેલા ચીત્ર ઉપરથી માલમ પડશે. એક કાચના ગલાસમાં ઠંડુ પાણી લઇ, તે ગલાસને ચીત્રમાં દેખાડયા પ્રમાણે ડાબા હાથમાં નીચેથી પકડો, અને જમણા હાથનાં પાંચે આંગળાં, પાણીની સપાટીથી એક ઇંચ દૂર, ઝુલતાં રાખો, અને પછી જે પ્રમાણે મનોવાસનાથી બ્લોટીંગ બનાવવા માટે જે વિચાર તમો બ્લોટીંગ પેપરમાં ઉતારો છો, તેજ વિચાર પાણીમાં ઉતારવો, પણ જમણો હાથ અથવા આંગળાં પાણીને એ ક્રિયા દરમ્યાન લાગવા દેવાં નહીં. દરેક ક્રિયા બ્લોટીંગ પેપર બનાવવાની રૂઢી પ્રમાણેજ કરવી, એવી રીતે "મેન્ટેલાઇઝ" કરેલું પાણી દરદીને દીવસમાં ત્રણ વખત, ત્રણ ત્રણ કલાકે, અરધા વાઇન ગલાસ જેટલું પીવાને ફરમાવવું.

પ્રકરણ ૫ મું.

OUT-LINES OF ANATOMY.

શરીરનું બંધારણ.

"The man is after the image of God."

દરદો સાજાં કરવા તથા તે દરદોનાં કારણો પારખવા આગમજ શરીરના અવયવોને લગતું તથા તેઓનાં બંધારણને લગતું કેટલુંક જ્ઞાન મેળવવાની જરૂર છે. માટે શરીરના અવયવોનું અનુક્રમે વર્ણન કરીશું.

જેમ કુદરતમાં જડ પદાર્થ છે, તેમ માનવીના શરીરમાં હાડકાં છે. જેમ કુદરતમાં અર્ધ નક્કર પદાર્થો છે તેમ શરીરમાં સ્નાયુઓ (Muscles), હૃદય (Heart), ફેફસાં, આંતરડાં, કલેજું, ગુરડા, મગજ વગેરે છે. પ્રવાહી પદાર્થમાં લોહી, લબ, પાણી વગેરે અને વીજળીક પદાર્થમાં સુક્ષ્મ ચૈતન્ય (Energy), તેથી પણ સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ અને સર્વથી અનંત સૂક્ષ્મ આત્મ સ્વરૂપ જીવ છે. જેમ કુદરતમાં ખંડો, દરીયાઓ, નદીઓ, મેદાનો, પહાડો, વૃક્ષો વગેરે છે, તેમ શરીરના જૂદા જૂદા ખંડોમાં હાથ, પગ, માથું, પેટ, છાતી, વગેરે છે. દરીયાને બદલે લોહી તથા પાણીનાં રેઝરવૉયર જેવાં અવયવો છે. નદીમાં નસો, ધોરી નસો છે. મેદાનમાં બરડો, પહાડ તરીકે શરીરના ઉપસેલા જૂદા જૂદા પ્રદેશો, વૃક્ષો, અને વનસ્પતિ તરીકે વાળ, હવાઇ રૂપમાં દમ તથા શ્વાસ, સૂર્ય તરીકે આત્મા, ચંદ્ર તરીકે બુદ્ધી એ પ્રમાણે સરખામણી થઈ શકે છે. અને એ પ્રમાણે જગત તથા માનવીનું **શરીરરૂપ જગત** એ બન્ને એકજ ધોરણથી ચાલે છે, જેથી એમ કહી શકાય છે કે "The man is after the image of God."

બરો હાડકાં (Bones). જેમ આપણે ઘરમાં રહીએ છીએ તેમ શરીરને માટે મજબુત હાડપીંજરની જરૂર છે, તથા

તેઓની સારવાર કરનારાઓને, હસમુખી, શાંત, ખુશનુમાં તથા દીલાસાભરી વાત કરી, હીમ્મતના શબ્દો કહેવા.

૫.—કદી પણ દરદીની સામે ગંભીર અને દલગીર જેવો દેખાવ કરવો નહીં, તેમજ વળી તદ્દન છાલકા મનના થઇ દરદી સાથે ઘણી છૂટથી વાત કરવી નહીં. હમેશાં સભ્યતાથી વર્તવું, તથા માયા મર્યાદાથી અને હસ્તે મ્હોંએ ધીરજ અને ઉલટના બોલોથી સર્વને આશાવંત કરવા, તથા પોતાનો ટેક અને રૂવાબ જાળવવાં, અને બનતાં સુધી પોતાનો મોભ્ભો જાળવી ચાલવું.

૬.—હમેશાં હાથ, પગ, મોઢું અને આખ્ખું શરીર તદ્દન સ્વચ્છ અને સફાઇદાર રાખવું, તથા કપડાં પ્હેરવામાં તદ્દન સ્વચ્છ અને સુઘડ રેહવું.

૭.—ગરીબોનું અથવા ધર્મ ખાતેનું કામ આવે તો જરૂર તુરત કરવું, તથા પોતે પણ ધર્મ ખાતે ઘણાકોની સારવાર કરવા માંડવી, તેમ કરવાથી તમારીજ પોતાની જાહેરાત, અને પ્રશંસા લોકોમાં થશે, બલકે દુઃખીઓ પોતાનું દરદ મટવાથી, બીજા દરદીઓને તમારી આગળ મોકલતા જશે, જેથી જાત જાતનાં દરદો પીછાનવાની અને જૂદી જૂદી ટ્રીટમેન્ટો કરવાની તમને તક મળશે.

૮.—જો તમારી પાસે આવેલો દરદી ગરીબ સ્થિતીનો હોય તો, તેની સારવાર માટે બીલકુલ પૈસા લેવા નહીં, અને જો ગરીબી છતાં તે માનવી કાંઇ પૈસા આપે તો તેની હાલતનો વિચાર કરી જેમ વ્યાજબી લાગે તેમ કરવું. વળી જો દરદીનું દુઃખ સારૂ કરવામાં તમો નીષ્ફળ નિવડો તો તેની પાસે પણ પૈસા લેવા નહીં. દરેક દરદીનું દરદ મફતજ સાજું કરવા જેવો કોઇ ધર્મ નથી.

નિષ્ફળતા જેવું આ વિદ્યામાં કંઇજ નથી, પણ દરદ ઘણાજ લાંબા વખતનું જડ ઘાલી બેઠું હોય તો, તેની ઉપર ઘણીજ ધીમી અસર થાય છે, તેથી દરદી બેવિશ્વાસ થઇ ટ્રીટમેન્ટ (Treatment) લેવાનું મૂકી દે છે, અને આ વિદ્યાને તેથી નકામી ગણે છે, તોપણ જે કાંઈ અસર કરવામાં આવે છે, તેનો ગુણ મોડો વ્હેલો પણ તેઓને થયા વગર રેહેતોજ નથી.

કામ લાગી તેઓનું રક્ષણ કરે છે. હરેક ચીજ સ્નાયુઓ કરે છે, અને તેઓમાં વસેલાં જ્ઞાનતંતુઓની (Nerves) મારફતે મ્હોં-ઉપર આપણે જુદા જુદા જુસ્સાઓ જેવા કે ગુસ્સો, દિલગીરી, તુચ્છકાર, અદેખાઇ અને ખુશાલી વીગેરેનો ભાસ, ચામડીની નીચેના સ્નાયુઓ દેખાડે છે. તે જ પ્રમાણે બોલવું, ચાલવું, હસવું, ઘાટ ઘટમ અને ખુબસુરતી એ સર્વ એનાથી જ છે. કસરતથી સ્નાયુઓને મજબુત કરવાથી તેઓ ગંઠાયલાં અને સંકોચાયલાં રહેવાથી તેમાં જોર વધારે રહે છે.

જીવતો પંપ રક્તાસ્થ અથવા હૃદય (Heart). છાતીની ડાબી બાજુ ઉપર હાથ મૂકતાં કાંઈક થડક થડક અવાજ થતો માલમ પડે છે, અથવા બીજા માનવીની છાતીપર કાન મૂકવાથી તેવો સાદ સંભળાય છે, એ એક જીવતો પંપ છે, યાને હૃદય છે, કે જે આપણે જન્મ લઇએ છીએ તે પળથી તે મરણ પર્યંત નિયમિત ચાલ્યા કરે છે. એક સેકન્ડના ૧૦૦ મા ભાગે પણ થોભ્યા વગર મિનિટના ૬૦ થી ૭૦ ઠોકાની ઝડપે હમેશાં ચાલ્યા કરે છે. કોઇ વખત થાકી જાય છે તો તે ધીમું ચાલે છે. વખતે ઉશ્કેરાય છે તો જોરમાં પણ ચાલે છે, ને કેટ-લીક વખતે દુઃખ દરદ અને બીજી રીતે થતી અસરોથી, તે ઘણું ધીમું અથવા તો એટલી બધી ઝડપથી ચાલે છે કે તેનો વિચાર પણ કરવો અશકય છે, હૃદય (heart) એક જાતનાં પોકળ સ્નાયુનું (Muscle) બનેલું છે. પુરૂષનું હૃદય સ્ત્રીના કરતાં મોટું ને ભારે હોય છે. મરદનું હૈયું દસ ઔંસ હોય છે ત્યારે સ્ત્રીનું કેવળ સાતથી આઠ હોય છે. સાધારણ રીતે હૃદય હરેક માણસના પોતાના હાથના પોંચાની પોહળાઈ જેટલું મોટું હોય છે. હૃદયના બે ભાગ છે, ને તે બે ભાગને બીજા બબે ભાગોમાં વહેંચી નાખ્યું છે, તેમાંથી શરીરમાં લોહી ફરે છે. હૃદય ને લોહી ફેરવવા માટે હાથના અંગુઠા જેવડી જાડી નળી જોડેલી હોય છે, જે મારફતે શરીરના જૂદા જૂદા ભાગોપર લોહી બીજી જૂદી જૂદી નસો વડે ફેરવે છે. હૃદયવાળા ભાગ આગળ આ નળી અંગુઠા જેટલી જાડી હોય છે, પણ શરી-રના બીજા ભાગો તરફ લંબાતા તેના છેડા એટલા તો પાતળા

(*b*) માંસનો ખોરાક બીલકુલ ખાવો નહીં અથવા બહુજ થોડો ખાવો.

(*c*) ભોજન સાથે કોઈપણ જાતનું પ્રવાહી કે પાણી પીવું નહીં.

(*d*) ભોજન વખતસર અને ધીમે ધીમે ખાવું.

(*e*) તાજી રોટલી કે પાઉં ગરમ હોય તે વખતે ખાવું નહીં. પણ સુક્કી તથા શેકીને ઠંડી પાડેલી કડક રોટલી ખાવી, કે જે ચાવી ચાવીને ખાવાથી પાચન થાય છે, નરમ પાંઊં કે રોટલી પેટમાં ચવાયા વગર જવાથી અજીર્ણ થાય છે.

(*f*) બે ગ્લાસ પાણી દીવસમાં ચાર વખત ચૂશી ચૂશીને પીવું, પણ હમેશાં ભોજનના વખતની વચ્ચે પાણી પીવું, ભોજનની દોઢ કલાક અગાઉ અથવા દોઢ કલાક પછી.

(*g*) કલેજાંને અને પેટને સ્હવારે ઉઠતાં અને રાત્રે સુતાં હાથ ફેરવીને ચોળવું અથવા પોતાનાજ હાથે ચંપી કરવી.

(*h*) સ્હવાર સાંજ લાંબા ઉંડા શ્વાસ ખેંચવાની ટેવ પાડવી.

(*i*) શરીરને કંઇ પણ ચીજના સ્પર્શ વગર યાને કંઇ પણ હથીઆર વગર, આમ તેમ વાળીને કસરત કરી તંદુરસ્ત બનાવવું. આગળ પાછળ ઉપર નીચે વાળવું, તથા બેઠક કરવી. તે માટે જુવો પ્રકરણ ૧૫ મું.

(*j*) સ્વચ્છ હવામાં સુવું, અને સુવાના ઓરડાની બારી કદી બંધ રાખવી નહીં, તથા એક ઓરડામાં બેથી વધુ માણસે સુવું નહીં.

(*k*) ઠંડા પાણીથી નાહવાની ટેવ રાખવી.

(*l*) હમેશાં ધીમા કદમે લાંબી મજલ ચાલવું, અથવા તો ધીમે ધીમે બાઈસીકલ ઉપર એકસરખી રીતે ફરવું.

(*m*) ફીકર ચીંતાના વિચારને તદ્દન દૂર કરવા, અને તંદુરસ્તીનોજ ખ્યાલ દરેક પળે મનમાં રાખવો.

આ ઉપલા ૧૩ કાયદાથી ગમે તેવો માનવી પોતાની તંદુરસ્તીને જાળવી શકે એ સંભવીત છે.

કામ લાગી તેઓનું રક્ષણ કરે છે. હરેક ચીજ સ્નાયુઓ કરે છે, અને તેઓમાં વસેલાં જ્ઞાનતંતુઓની (Nerves) મારફતે મ્હોં-ઉપર આપણે જુદા જુદા જુસ્સાઓ જેવા કે ગુસ્સો, દિલગીરી, તુચ્છકાર, અદેખાઇ અને ખુશાલી વીગેરેનો ભાસ, ચામડીની નીચેના સ્નાયુઓ દેખાડે છે. તે જ પ્રમાણે બોલવું, ચાલવું, હસવું, ઘાટ ઘટમ અને ખુબસુરતી એ સર્વ એનાથી જ છે. કસરતથી સ્નાયુઓને મજબુત કરવાથી તેઓ ગંઠાયલાં અને સંકોચાયલાં રહેવાથી તેમાં જોર વધારે રહે છે.

જીવતો પંપ રક્તાસ્થ અથવા હૃદય (Heart). છાતીની ડાબી બાજુ ઉપર હાથ મૂકતાં કાંઇક થડક થડક અવાજ થતો માલમ પડે છે, અથવા બીજા માનવીની છાતીપર કાન મૂકવાથી તેવો સાદ સંભળાય છે, એ એક જીવતો પંપ છે, યાને હૃદય છે, કે જે આપણે જન્મ લઇએ છીએ તે પળથી તે મરણ પર્યંત નિયમિત ચાલ્યા કરે છે. એક સેકન્ડના ૧૦૦ મા ભાગે પણ થોભ્યા વગર મિનિટના ૬૦ થી ૭૦ ઠોકાની ઝડપે હમેશાં ચાલ્યા કરે છે. કોઇ વખત થાકી જાય છે તો તે ધીમું ચાલે છે. વખતે ઉશ્કેરાય છે તો જોરમાં પણ ચાલે છે, ને કેટ-લીક વખતે દુઃખ દરદ અને બીજી રીતે થતી અસરોથી, તે ઘણું ધીમું અથવા તો એટલી બધી ઝડપથી ચાલે છે કે તેનો વિચાર પણ કરવો અશક્ય છે, હૃદય (heart) એક જાતનાં પોકળ સ્નાયુનું (Muscle) બનેલું છે. પુરૂષનું હૃદય સ્ત્રીના કરતાં મોટું ને ભારે હોય છે. મરદનું હૈયું દસ ઔંસ હોય છે ત્યારે સ્ત્રીનું કેવળ સાતથી આઠ હોય છે. સાધારણ રીતે હૃદય હરેક માણસના પોતાના હાથના પોંચાની પોહળાઈ જેટલું મોટું હોય છે. હૃદયના બે ભાગ છે, ને તે બે ભાગને બીજા બબે ભાગોમાં વહેંચી નાખ્યું છે, તેમાંથી શરીરમાં લોહી ફરે છે. હૃદય ને લોહી ફેરવવા માટે હાથના અંગુઠા જેવડી જાડી નળી જોડેલી હોય છે, જે મારફતે શરીરના જૂદા જૂદા ભાગોપર લોહી બીજી જૂદી જૂદી નસો વડે ફેરવે છે. હૃદયવાળા ભાગ આગળ આ નળી અંગુઠા જેટલી જાડી હોય છે, પણ શરી-રના બીજા ભાગો તરફ લંબાતા તેના છેડા એટલા તો પાતળા

પોતે એ વિદ્યાની પોતાને કોઈની પણ મદદ વગર ટ્રીટમેન્ટ આપી કેવી રીતે સાજાં થવું તે સમજાવે છે, તેને **ઓટો મેન્ટલ હીલીંગ** કહે છે. દરેક માનવી પોતે પોતાની સમજ પ્રમાણેના તંદુરસ્તીના વિચારો, પોતાનાં અવયવો તરફ **મનોવાસનાથી** મોકલે છે, કે જે વિચારોની ધ્રુજણી, મનન કરેલી જગ્યાએ જઇ, ત્યાંનું દરદ દૂર કરે છે. આપણે આગળ વાંચી ગયા તેમ, દરેક ચીજ પરમાણુંઓની બનેલી છે, અને તેમાં કુદરતની ગતિ યાને **ચૈતન્ય** સમાયલું છે, કે જે ચૈતન્યના જેવુંજ ચૈતન્ય માનવીના વિચારોમાં પણ વસે છે. **કુદરતનું ચૈતન્ય જેવી અસર કરે છે, તેવીજ અસર માનવીના વિચારમા વસ્તુ ચૈતન્ય પણ કરે છે,** માટે દરેક માનવીની ફરજ છે કે, પોતાની તંદુરસ્તી જાળવી રાખવાને માટે પોતાના વિચારનું આકર્ષણ, પોતાના શરીર ઉપર છોડીને વ્યાધી દૂર કરવા, **મનન કરવાની જરૂર છે,** એને **ઑટો સજેશચન** (Auto-suggestion) કહે છે. **ઑટો સજેશચન** રાતની વખતે, મનને શાંત રાખી, પથારીમાં સુવા પછી, જે જે અવયવો વ્યાધીથી પીડાતા હોય, તે અવયવો તરફ નજર રાખી, ચાલુ શાંત અને એકાગ્રતાથી **તંદુરસ્તીનો વિચાર** મક્કમપણે કરવો. પ્હેલે માથાથી શરૂ કરી, પછી, ગળુ, છાતી, પેટ અને બીજાં અવયવો તરફ અનુક્રમે ચાલુ **તંદુરસ્તીના વિચારનો પ્રવાહ** છોડવો, તથા પ્રકરણ ૭ મામાં જણાવેલી પ્હેલાં ચાર અઠવાડીઆંવાળી **શ્વાસ ક્રિયાથી** વિચારના વેગને શાંત તથા એકાગ્ર રાખવો. જે જગ્યા ઉપર અથવા જે અવયવ ઉપર, તમો તમારો એકાગ્ર કીધેલો વિચાર છોડશો, તથા તમારી નજર અને ધ્યાન તેજ જગ્યાંપર એકાગ્ર કરશો, તો તે વખતે, તે જગ્યામાં ચૈતન્યનો પ્રવાહ ધ્રુજણી કરતો તમને માલમ પડશે. જેવો તમારો મક્કમ વિચાર, જેટલો તમારો વિશ્વાસ, જેટલી તમારી એકાગ્રતા, તેટલી તમારા વિચારના પ્રવાહની અસર થશે, કારણ કે એકાગ્ર કરેલા વિચારનો વેગ ઘણો ઝડપી, તેજ અને અનંત અસર કરનારો છે. **વિચારશક્તિ** હાલની સદીમાં એક બળવાન ચૈતન્ય (Latent-power) યાને

નવાંજ હોય છે. એ તત્ત્વો કંઇ નહી પણ જીવતાં જાનવરો છે. જેમ માછલી પાણીમાં, પક્ષી હવામાં જીવે છે, તેજ પ્રમાણે તેઓ છે. એ તત્ત્વોની જીંદગી ફક્ત ૭ અઠવાડીઆંની જ છે, આપણી જીંદગીની દરપળે હજારો એવાં તત્ત્વો અથવા જીવડાં મરે છે, અને નવાં પેદા થાય છે. અને જે મરે છે, તેને નીકળી જવાનો ચોક્કસ માર્ગ ઠરાવેલો છે. માટે આપણું લોહી જીવતાં તત્ત્વોનું બનેલું છે, અને તે આખા શરીરમાં ફરે છે. તેનું મૂખ્ય સ્થળ હૃદય છે, કે જે શરીરના આખા ભાગમાં જેટલું લોહી સમાયલું છે, તેટલું દર અડધી મિનિટમાં પોતાનામાંથી બ્હાર કાઢે છે ને આખા શરીરમાં ફેરવે છે. દરેક ધબકારે લોહીનું એક મ્હોટું મોજું બહાર પડી, નસો વાટે ફરે છે. અને નસોના છેડા ઉપર આવતાં અથડાય છે, ત્યારે ત્યાં પણ હૃદયમાં થતા ધબકારાની જ માફક ધબકારો થાય છે, તેને નાડી કહે છે. આરોગ્યતા જેની સારી છે તેને ઘણા ધબકારા થાય છે, નબળાંને થોડા થાય છે. એ ધબકારા ઉપરથી શરીરની ગરમી માલમ પડે છે, તેની સરેરાશ નીચે મુજબ છેઃ—

	ડીગ્રી			
શરીરની ગરમી	૯૮ =	નાડી	૬૦	ધબકારા એક મિનિટમાં.
” ”	૯૯ =	”	૭૦	” ” ”
” ”	૧૦૦ =	”	૮૦	” ” ”
” ”	૧૦૧ =	”	૯૦	” ” ”
” ”	૧૦૨ =	”	૧૦૦	” ” ”
” ”	૧૦૩ =	”	૧૧૦	” ” ”
” ”	૧૦૪ =	”	૧૨૦	” ” ”
” ”	૧૦૫ =	”	૧૩૦	” ” ”
” ”	૧૦૬ =	”	૧૪૦	” ” ”

એ પ્રમાણે મનુષ્યની સાધારણ ગરમી તંદુરસ્તીના વખતમાં ૯૮ ડીગ્રી ૪ પોઈન્ટ હોય છે, બચ્ચાંની ૯૯ ડીગ્રી અને વૃદ્ધ માણસોની ૯૮ ડીગ્રી ૮ પોઈન્ટ હોય છે. દર એક એક ડીગ્રી ગરમી વધવાથી નાડીના દસ ધબકારા વધે છે. સ્ત્રી કરતાં પુરૂષના શરીરની ગરમી સ્હેજ વધારે રહે છે. માણસની ઉમર પ્રમાણે શરીરની ગરમી વધારે ઓછી છે તેનો કોઠો નીચે પ્રમાણે છેઃ—

પ્રકરણ ૯ મું.

The Thought Force Philosophy.

અદ્‌ભૂત વિચારશક્તિ અને તેની ફીલસૂફી.

"Thou can't not fail; the future all unknown Lies in thy Power—its secrets are thine own. There's not a task that—thou can't not fulfill, Strong in the **Thought**—as thou thyself shall will."

આગલાં પ્રકરણોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે, આખા જગત્‌માં ઇશ્વરની મૂખ્ય શક્તિ, કે જેથી આ જગત્‌ની સર્વે લીલા વ્યાપી રહી છે, અને જે શક્તિ માનવીના જગત્‌રૂપી બદનની અંદર, આત્મીક શક્તિના નામથી ઓળખાય છે, કે જેને માનવી પોતાની ઇચ્છાશક્તિ (Will-power)ના આકર્ષણથી વિચાર મારફતે કામમાં લે છે, તે **શક્તિ** (The force–the intelligence–the mind) શરીરમાં જેવી રીતે દરેક જાતની ગતિ ઉત્પન્ન કરે છે, તેવીજ રીતે જગત્‌રૂપી શરીરની બ્હાર, સંસારી વ્હેવારી તથા બીજી દરેક બાબદોમાં કેવું કામ બજાવે છે, કેવી રીતે જાણુ અજાણુ રીતે વપરાશમાં લેવાય છે, તેની કેવી અસરો થાય છે, તથા તે થવાનાં કારણો વીગેરે સર્વે ખુલાસો અનુક્રમે આપીશું.

ફીકરનો વિચાર માનવીનો જીવ લે છે (Fear kills the man) માનવીનો જીવ તેના બદનને અને ભેજાંને પોતાના હથીયાર દાખલ વાપરે છે, અને તેઓને પોતાની મરજી મુજબ કામમાં લે છે. માનવી પોતાની મનશક્તિથી પોતાના શરીર ઉપર જે કાબુ ધરાવે છે, તે આગલાં પ્રકરણોમાં સમજાવ્યું છે, પણ તે ઉપરાંત તે વિચારના આકર્ષણથી, પોતાના નશીબ ઉપર પણ થોડે યા ઘણે ભાગે, વિચારના મક્કમપણા તથા દ્રઢતાના (Concentration) પ્રમાણમાં ફેરફાર કરી, પોતાની ઇચ્છા પૂર્ણ કરી શકે છે. એ તો દેખીતુંજ છે કે માનવી જે વિચાર દ્રઢપણે કરે છે, તેમાં તે સદા ફત્તેહમંદ નિવડે છે. જે માનવી નાસીપાસ

ટેકવી રાખવાને હાડકાંની પટીનું પાંજરૂં બનાવેલું છે, કે જેમાં તેઓ હવાથી ફુલીને સમતોલ રહી શકે છે. ફેફસાં નાક અને મ્હોંદ્વારા હવા પોતાનામાં લે છે, ને એક સેકન્ડમાં સોળથી અઢાર વખત હવા બ્હાર કાઢે છે ને લે છે, તેને દમ અથવા શ્વાસો-શ્વાસ કહે છે. જ્યારે મનુષ્ય ગુસ્સા અથવા કામકાજથી ઉશ્કેરાયલું હોય છે, ત્યારે શ્વાસ જોરમાં ચાલે છે, તે ફેફસાં ઘણી ઝડપથી શ્વાસ કાઢે છે ને લે છે. એ ફેફસાં લોહીનાં ચોક્કસ તત્ત્વોનાં બનેલાં છે, એ તત્ત્વોને પાતળા પડમાં લપેટેલાં છે, કે જેને છૂટાં કરીને જો પાથરવામાં આવે તો બે હજાર ફીટ કરતાં પણ વધારે જગ્યા રોકે.

આંતરડાં અને હોજરી (Intestines and Stomach). ચોક્કસ જાનવરોને આંતરડાં, હોજરી અને હૃદય સાથે જ જોડેલાં હોય છે, પણ મનુષ્યને તેમ નથી. મનુષ્યને બધી ચીજો જૂદી જૂદી બક્ષી છે, તેમાં ત્રણ મુખ્ય છે. લોહીનું ફરવું (blood circulation), દમ લેવું યાને શ્વાસ ક્રીયા (breathing) તથા ખોરાક પાચન કરવો (digestion) એ સર્વ જૂદું જૂદું બક્ષ્યું છે, જ્યારે કેટલાંક જાનવરોમાં એ ત્રણે ક્રીયા એકજ અવયવ કરે છે. ખોરાક પાચન કરવાને ત્રીસ ફીટ જેટલાં વાંકી ચૂંકી રીતે ઢગલો થઇ ગોઠવાયલાં આંતરડાં છે, કે જે માનવીના હોઠથી તે પેટ સુધી લંબાયલાં છે. એ આંતરડાં નળીના જેવાં હોય છે, ને તેમાં બીજાં ઘણાં અવયવો જોડાયલાં છે, જેઓ ખોરાક પાચન કરવામાં મદદ કરે છે. આંતરડાંને ઉપલે છેડે જડબું તથા દાંત જોડાયલા છે કે જે એક જાતની ચાલુ ઘંટીની માફક છે. ખોરાક ચવાઇને આંતરડાંમાં જાય છે, તેથી તેને પાચન કરવાનું સહેલ થઈ પડે છે. કેટલાંક જાનવરોને મ્હોંમાં દાંત નથી હોતા તેઓને પેટમાં હોય છે, જે ત્યાં ચાવી ખોરાકને પાચન કરે છે. આપણે જરૂર યાદ રાખવું જોઇયે કે આપણા મ્હોંમાં દાંત છે ને પેટમાં નથી. માટે ચાવ્યા વગર કોઇપણ ચીજ એકદમ ગળી જવી એ બહુ નુકશાનકારક છે, માટે દરેક ચીજ ખૂબ ચાવી તેનો કુચો કરીને પછી જ ગળવી જોઇએ.

દુઃખી, પાપી કે ધર્મી બનાવી શકે છે, બલકે માનવીની આખી જીંદગીજ વિચારશક્તિના દોરાથી વીંટળાયલી છે. વિચારને કાબુમાં રાખવા માટે ઘણા સદ્દગુણોની જરૂર છે, તે માંહેલો સદ્દગુણ **આશા છે.**

કુદરતમાં આકર્ષણ દરેક સારી માઠી ચીજોમાં એકસરખીજ અસર કરે છે—આશા એ એક જાતનું ઘણુંજ જોરાવર વળગણ છે કે જેને વળગી રહ્યાથી અંતમાં સુખનુંજ મૂળ પેદા થાય છે. માનવી આશાનેજ વળગી રહ્યાથી, પોતાને કામ આવતી દરેક ચીજો જેવી કે માનવીનો પ્યાર, બનાવો, મીત્રાચારો, પૈસા, આબરૂ, ઇજ્જત, મ્હોટાઈ વીગેરે દરેક ચીજો મોડે યા વ્હેલે, **પોતાની શક્તિ અને લાયકાત મુજબ મેળવી શકે છે,** પણ તે માટે તે સાથે બીજા સદ્દગુણો ખંત, વિશ્વાસ, સચ્ચાઇ, શાંતિ એઓની મૂળ્ય જરૂર છે. એ પ્રમાણે જે માનવી જે ચીજોનો ડર કરે છે, તેજ ચીજો કુદરતના કાયદા પ્રમાણે આકર્ષણના જોરે, તેની સામે આવી ઉભી રહે છે. **એક ચીજ માટે આશા રાખવી, એ કુદરત પાસે તે ચીજ માગવા બરાબર છે. અને તેજ પ્રમાણે એક ચીજની બ્હીક તથા ચિંતા રાખવી યાને દુઃખ થવાની આશા રાખવી, એ પણ આપણાજ હાથે કુદરત પાસે દુઃખ માગવા બરાબર છે, અને કુદરતનો નિયમ યાને આકર્ષણ એકજ હોવાથી, એ બન્ને સારી તથા માઠી આશાઓને, એકજ રીતે લાગુ પડે છે.** માનવીને કોઈ દુઃખી કરતું નથી, પણ માનવીજ પોતે પોતાના ઉપર, પોતાના વિચારોજ મારફતે, જાણી બુજીને દુઃખ ખેંચી લઈ દુઃખી થાય છે, ને તેમ થવાનો દોષ બીજાં નિર્દોષો ઉપર મૂકે છે. માટે માનવીએ પોતાના તેમજ બીજાના સુખ અને લાભ અર્થે, હરદમ પોતાના વિચારો ઉપર એકાગ્રત...મી, આશાને આગળ રાખી પવિત્રાઇ તથા નેકીનોજ તેવીજ ...ી, સુખ મેળવી સુખ આપવું જોઇએ. જુવો જગત્માં

દ૮ [...ગયેલા મહાન નરો, એ વિદ્યાનો ભેદ જાણતા ન હતા,'

તેથી તે હોજરીમાં સરી પડે છે, જ્યાંની પ્રવાહી **ગેસ્ટ્રીક જ્યુસ** (gastric juice) તેની સાથે મળી તે માંહેલો અનાજનો ભાગ અથવા કાંજીવાળા ભાગને પાચન કરે છે, તેમાંથી બચેલો ખોરાકનો કુંચો આંતરડાંમાં આગળ જતાં પીત્ત (bile) સાથે મળે છે, ત્યારે તે માંહેલો ચિકાસ છૂટો કરીને પચવે છે, ત્યાંથી બચેલો કુંચો, **પેનક્રીએટીક જ્યુસ** (pancreatic juice) સાથે મળીને પીગળી જઇ, આંતરડાંની લબ યાને (intestinal juice) **ઇન્ટેસ્ટાઇનલ જ્યુસ** સાથે મળી જાય છે, ત્યાં સર્વ પોષણુ આપનારો ભાગ ચુસાઇ જઇ, ખાલી કુંચો કલેજાં તરફ જાય છે કે જેમાંથી ગળાઇને ખોરાક લોહી રૂપે હૃદયમાં જાય છે, કે જે લોહી આખા શરીરમાં ફરી જીવનશક્તિને વધારે છે. જે કુંચો યાને તદ્દન નકામો ભાગ ખોરાકમાંથી બાકી રહે છે, તે ઝાડાના માર્ગ (rectum) તરફ જઈ ઝાડા વાટે બ્હાર પડે છે, એવી રીતે ખોરાક પાચન થાય છે, માટે સાદો ખોરાક ખાધાથી જલદી પાચન કરી શકાય છે, તથા તેને પાચન કરવાને ઘણી ઓછી મેહેનત પડે છે.

કલેજું (Liver). શરીરના જમણા ભાગ ઉપર છાતીની પાંસળીની છેલ્લી હાડકાંની પટીની નીચે જે અવયવ છે, તેને કલેજું અથવા **લીવર** (Liver) કહે છે. આખા શરીરમાં એ સર્વથી વધારે ઉપ્યોગનું છે. એ અવયવના એક બારીક ટુકડાને સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે તપાસવામાં આવે તો તેમાં હજારો ન્હાના ખાંચા જેવા તંતુઓ (cells) જોવામાં આવે છે, જે તંતુઓ રાત અને દીવસ પીત્ત (bile) બનાવવામાં મશગુલ રહે છે. આ હજારો જંતુઓ, તથા તેને જગા આપતું સ્નાયુ (muscle) તથા લોહી લઈ જનારાં અવયવો મળીને સાડા ત્રણ રતલ જેટલું વજન થાય છે. એ માંહે બનતું પીત્ત (bile) પીળા રંગનું હોય છે. કેટલીક વખત મનુષ્ય લીલા રંગનું પીત્ત ઓકે છે, તે કુદરતી તો પીળાજ રંગનું હોય છે, પણ **ગેસ્ટ્રીક જ્યુસ** (Gastric juice) સાથે મળી જવાથી તેનો રંગ બદલાઇને લીલો થાય છે. એ પીત્ત શરીરમાં સર્વથી મૂખ્ય ભાગ પાચનશક્તિ માટે બજાવે છે.

હોવાથી, ધારેલા વખતેજ તે માનવીને કુદરતી નિયમ પ્રમાણે કુદરત ભડકાવીને ઉઠાડે છે, કે "વખત થયો, ભ્હાર જવું હોય તો જાગૃત થાવ." તેવોજ પેલો માનવી જાગૃત થઈ વખત તપાસે છે, અને પોતાને કામે જાય છે. પણ કેટલીક વખત ધારેલા વખત કરતાં, વિચાર તે માનવીને જાગૃત થવાનો ભાસ ઉતાવળે યાને ધારેલા વખત કરતાં સ્હેજ જલદી જગાડે છે, તો તે માણસ જલદી જાગૃત થવા છતાં વખત છે કરી પાછો આળસાઇને લીધે બેદરકારપણે ઉંઘી જાય છે, અને સ્હુવાર લગી સુઇ રહે છે, ને એવી રીતે પોતાની ધારેલી બાબત આરંભી શકતો નથી. શું એમ આપણી બાબતમાં રોજ નથી બનતું? વાંચનાર સુજન, હું ધારૂં છું કે તમારામાંથી ઘણાકોએ એ જાતે અનુભવ્યું હશેજ, તો વિચારો કે એક જાગૃત થવાની ઇચ્છાનો સાદો વિચાર, રાતના નિંદ્રાવશ થવા આગમજ, સ્વચ્છ દીલ અને મક્કમપણે કરવાથી, તે વિચાર તમારી ઇચ્છાનું રૂપ પકડી તમારા નિંદ્રાવશ અને ભર ઉંઘમાં પડેલા શરીર પાસે અદૃષ્ય રીતે ભમ્યા કરી તમારી ઇચ્છા પ્રમાણેજ ધારેલે વખતે તમને ભર ઉંઘમાંથી ઝબકાવી જગાડે છે, અને તે કુદરતી ઇસારતને જો આધીન થઈ આળસ તજી જાગૃત થઇ ઉઠે છે, તો પોતાની ઇચ્છા પૂર્ણ થએલી સમજે છે. જો એમ બનેજ છે, તો તેજ પ્રમાણે બીજી ચીજો પણ બનવીજ જોઇએ, એ સત્ય છે કે નહીં? જો જાગૃત થવાનો વિચાર તમને જગાડે છે, તો જોરનો વિચાર તમને જરૂર જોર પુરૂં પાડશે, **પૈસાનો વિચાર પૈસા મેળવવાનો રસ્તો દેખાડશે,** તથા તમારી ઇચ્છાની દ્રઢતાના પ્રમાણમાં તમને બુદ્ધી મળશે, જે બુદ્ધીને કામે લગાડતાં ફત્તેહમંદ નીવડશો. જો એક ચીજ થાય છે, તો તેજ પ્રમાણે બીજી ચીજો થવીજ જોઇયે. (Things which are equal to the same things are equal to one another.)

ઘણાકો કહેશે કે એમાં નવું શું કહ્યું, એ તો જાણીતી બાબત છે, ને હમે જાણીએ છૈએ. જો તેમજ છે, તો શામાટે તમારી ઉમેદોમાં ફત્તેહમંદ નિવડતા નથી, શામાટે તમારા દુઃખોમાં મુંઝાઓ છો? એ મુઝવણજ દેખાડી આપે છે, કે એ અદ્દભૂત કુદરતી બાબતની સાદાઇને લીધે, તે ઉપર આપણે ગંભીર વિચાર

કરતું અટકે છે, ને ઝેરની અસરને દાખલ થવાનો માર્ગ મળે છે. એવી રીતે કલેજું, મીઠાશ કે જે પાચન કરવાને ઘણી ભારે છે, તે તથા બીજી ઝેરી વસ્તુઓને પોતાનામાં રાખી ધીમે ધીમે પચવે છે, ને તેથી બીજા અવયવોને નુકશાન થતું અટકે છે. જો કલેજાંની સંભાળ લેવામાં આવે તો તે કદીપણ પોતાના કામથી કંટાળતું કે અટકતું નથી. તન્દુરસ્તીની ચાવી કલેજું જ છે. (જુઓ પ્રકરણ છઠામાં સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી અને લાંબી જીંદગીની ચાવી). દરેક દુઃખનું કારણ કલેજાં ઉપરજ મોટો આધાર રાખે છે, ખોરાક પાચન થતો નથી તો વ્યાધી થાય છે. માટે કલેજાંની (Liver) ઘણીજ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. (**જુઓ ચીત્ર છઠું પ્રકરણ ૬ માં**).

ચામડી (Skin). શરીરની આખી ચામડી કાઢીને પાથરવામાં આવે તો તે લગભગ સત્તર ચોરસ ફુટ જેટલી જગ્યા રોકે છે. બ્હારથી ચામડી શોભા આપવા શિવાય નકામી જણાય છે, પણ-તે ઘણીજ ઉપયોગી છે. ચામડીના દરેક ભાગમાં હજારો ખાંચા અથવા ગોટલા વિચિત્ર રીતે ગોઠવેલા સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે જોઇ શકાય છે. એ ગોટલાઓની નીચે જાળી જેવું બીજી ચામડીનું પડ છે, કે જે સ્થિતિસ્થાપક છે. જેમ જેમ મનુષ્ય ઉછરતું જાય છે, તેમ તેમ ચામડી પહોળી થઈ અથવા ખેંચાઇને, બીજા સ્નાયુઓને વધવાને અને મોટાં થવાને જગા કરી આપે છે. એ જાળીકામમાં બીજાં તત્વો છે, કે જેથી દરેક લાગણીનું સ્મરણ જ્ઞાનતંતુઓ (.nerves) મારફતે થાય છે. વળી ચામડીમાં હજારોને લાખો જીણી નળીઓ છે કે જેનાં છીદ્રો દ્વારા પરસેવો બ્હાર પડે છે. એ નળીઓ ઘણીજ બારીક છે, અને સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે પણ જવલેજ દેખાય છે. ચામડીનું પહેલું કામ સ્નાયુઓનું રક્ષણ કરવાનું તથા બ્હારની ગરમી શરદીને માંહેલા ભાગોમાં દાખલ થઈ નુકશાન કરતું અટકાવવાનું છે. વળી ચામડી શ્વાસ લેવામાં પણ મદદ કરે છે, માટે ચામડીને ઘણી જ સાફ અને સ્વચ્છ રાખવાની જરૂર છે. ગળુ દાબીને બંધ કરવાથી તથા કમ્મર તંગ બાંધી દમને ગુંગળાવવાથી જેવી અસર થાય છે, તેવીજ અસર ચામડીને અસ્વચ્છ રાખવાથી થાય છે. ચામડી શરીરમાં દાખલ થયેલા ઝેરને પરસેવા સાથે બ્હાર

અસરોની ધ્રુજણી વિચાર મારફતે બીજાઓમાં ઉત્પન્ન થાય છે, જે જ્યારે એ કાયદાને આપણે વિદ્યાથી પૂરતી રીતે સમજી ચાલુ વ્હેવારમાં લઇએ છીએ, ત્યારે બીજાં અજ્ઞાન માનવીઓ ઉપર, એ વિદ્યા મારફતે શ્રેષ્ટાઈ ભોગવી આપણું કાર્ય સીદ્ધ કરી શકીએ છીએ. દુન્યામાં એથી બીજું શું શ્રેષ્ટ છે. વિચાર મારફતે ચાહો તે કરી શકવા ઉપરાંત, જન્મો જન્મનાં કર્મોને પણ ફેરવી શકાય છે, અને અનંત મુક્તિ પણ એ વિચારથીજ મેળવી શકાય છે. એ વિદ્યા તમને ચાર રીતે સુખ લાવી આપે છે.

૧. તમારી મજબૂત ઇચ્છાશક્તિના વિચાર (Positive thought force) મારફતે, બીજા ધણી ઉપર **સજેશચનના કાયદા** (Law of suggestion) (એ માટે પ્રકરણ ૧૦ મું જુવો) પ્રમાણે, તમારી યુક્તિઓ, યોજનાઓ, સામા ધણીને સમજાવી તમારા મતને મળતો કરી, તમારો મદદગાર બનાવી, કાર્ય સિદ્ધ કરી શકો છો, કે જેમાં તે શખ્સ કાંઈ પણ સ્વાર્થ વગર, તમારાં **સજેશચનના** આકર્ષણથી તમારી તરફ ખેંચાઈ તમારા કામમાં તમને ઉત્તેજન, મદદ, વીગેરે આપે છે. એ પ્રમાણેની શક્તિ ઘણાક માનવીમાં કુદરતી ખીલેલી હોય છે, તથા તેઓની બોલવા ચાલવાની તથા વાતચીત કરવાની ઢપ દરેક રીતે **સજેસટીવ** (Suggestive) હોય છે, પણ જેઓમાં તેમ નથી તેઓ સ્હેલાઇથી આ ખુલાસો વાંચવાથી કરી શકે તેમ છે.

૨. એક દ્રઢ વિચારની ધ્રુજણી (Thought vibrations) બીજા માનવી ઉપર ઇચ્છા શક્તિથી (Will-power) ચાલુ મોકલ્યા કરવે, તે માનવીના મનમાં તમારી ઇચ્છા પ્રમાણેનો ખ્યાલ ઉત્પન્ન કરી અસર કરે છે. સામો ધણી જ્યારે તેને તમારી ઈચ્છા પ્રમાણેની લાગણી થાય છે, ત્યારે વિચારમાં પડે છે અને તેવાજ ખ્યાલો કરે છે, પણ કેટલાકો એ વિદ્યા જાણતા હોવાથી, તે લાગણીને પોતાની ઈચ્છા શક્તિ મારફતે પાછી વાળે છે, અને તેઓમાં તે અસર થતી નથી. તેજ પ્રમાણે હવે પછી તમો પણ બીજાઓના વિચારોની અસર તમારામાં દાખલ કરવી કે નહીં તે સમજી શકશો. જે શખ્સનો વિચાર મક્કમ રીતે દ્રઢ

જેવા ઘાટના અને લાંબી પુંછડીઓવાળાં ચક્રો અથવા ખાંચાઓ જણાશે. એક ઇંચ જેટલા ભાગમાં એવા હજારો ખાંચાઓ હોય છે. તેઓ જીવતાં તત્વો છે, અને તેઓને પોતાનું કામ નિયમીત રીતે કરવું પડે છે. એ તત્વોને કેટલાક દોરારૂપી આંગળાં અથવા પુછડાં હોય છે, તે એટલાં તેા બારીક હોય છે, કે તેવાં લાખો એકઠાં કરે તોપણ એક અંગુઠા જેટલી જાડાઇ થાય નહીં. એ દોરારૂપી આંગળાંઓ મગજની ઉપર દરેક ઠેકાણે પથરાયલાં છે, તથા મોટે ભાગે જ્ઞાનતંતુ (nerve) તથા બરડાનાં હાડકાંને મલેલાં હોય છે, કે જેનાથી મગજને બરડાના કાંઠા સાથે જોડવામાં આવેલું છે. મગજ માંહેલા એ દોરારૂપી તારો શરીરમાં દરેક ઠેકાણે લંબાયલા છે તેને જ્ઞાનતંતુના તારો અથવા **નર્વ્સ** (nerves) કહે છે.

જ્ઞાનતંતુ અથવા રગ (nerves). શરીરના અવયવોમાં આ રગો યાને જ્ઞાનતંતુઓ સાથે આપણે ઘણુંજ કામ છે. વિચાર શક્તિ આ રગો મારફતેજ દરેક ઠેકાણે શરીરમાં અસર કરે છે. રાજા જેમ નામનો બેશી રહી, પાર્લામેન્ટ મારફતે આખું રાજ્ય ચલાવે છે, તેમ આત્મા શરીરનો રાજા છે. વિચાર શક્તિ એ તેનો મુખ્ય પ્રધાન, જ્ઞાનતંતુઓનાં ચક્રો (Phreno-nerve centres) રાજ બંધારણનાં જૂદાં જૂદાં ખાતાંઓ, તથા જ્ઞાનતંતુઓ (nerves) પાર્લામેન્ટના મેમ્બરોના જેવો ભાસ આપે છે. જે જગ્યાએ શરીરમાં ગતિ બંધ થાય છે અથવા કાંઇ નુકશાન થવાથી વ્યાધી થાય છે, ત્યાં આત્મા, વિચાર શક્તિ મારફતે, તે તરફનાં જ્ઞાનતંતુઓને ઉશ્કેરી ગતિ પ્રબળ કરે છે, તેથી દરદો સાજાં થાય છે. દાખલા તરીકે શરીરના કોઈ ભાગપર એક ટાંચણી ભોકવાથી જે દુઃખ થાય છે, તે જગ્યાનો દોરારૂપી તાર, તે જગ્યાએ ટાંચણી ભોકાવાથી તુરત પોતાને થએલાં નુકશાનનો સંદેશો અથવા ખબર, જ્ઞાનતંતુ મારફતે મગજમાં પહોચાડે છે, ત્યારે આપણે જાણીએ છીએ કે ટાંચણી ભોકાઈ અને ઇજા થઈ છે. એ દોરારૂપી તારના સંદેશા પુગાડનારા જ્ઞાનતંતુઓ (nerves) શરીરના આખા ભાગમાં દરેક જગ્યાએ પથરાયલા છે, તેથી જ્યારે

(subjective mind) છે, કે જે મારફતે માનવી વિચાર વગર, મૂર્ખાઇ ભરેલાં, અથવા તો લાંબી પ્હોંચ અને જ્ઞાનવાળાં, પોતાને મળેલા અનુભવ પ્રમાણે **લક્ષણોને** ખીલવી સંપાદન કરે છે, યાને માનવી પોતે પોતાને ઇચ્છે તેવો બનાવી શકે છે, તથા તેવાજ પ્રમાણમાં તે સંસારી જીંદગીની જુગતીઓ, ભલી કે ભૂંડી રીતે જોડે છે, અને સુખ કે દુઃખનો ભોક્તા થાય છે, એ રીતે **છૂપું મન તેજ માનવીનાં લક્ષણ** (Character) છે. એ પ્રમાણે જો આપણે **છૂપા મન** (Subjective mind) મારફતેજ વિચાર કરીએ તો, આપણે પોતે ખાત્રીવાન (Positive) થઇએ છીએ, જેથી આપણી પોતાની હાલત, ચંચળ, ઉદ્યોગી, ચપળ, શોભાવાળી થાય છે, પણ જો આપણે **જાહેર મન** (Objective mind) ઉપરજ સર્વ આધાર રાખી ચાલીએ તો આપણી હાલત, બેવિશ્વાસુ, હીચકારી અને મુડદાલ જેવી બને છે. એવી રીતે આપણને બે જાતના વિચાર મંડળનો આશરો લેવો પડે છે, માટે એ બંન્ને વિચાર મંડળોને કાબુમાં રાખવાની ઘણી જરૂર છે.

વિચારની બે હાલત (Negative and Positive thoughts) ઉપર ખુલાસો કરવા પ્રમાણે માનવીનાં બે વિચાર મંડળ છે, અને તેઓમાંથી નીકળતા વિચારો બે જાતના છે. દુન્યામાં માનવી પોતાના વિચારોનું આકર્ષણ જુદી જુદી રીતે કેમ કરી શકે છે, તે હવે દર્શાવીશું. વિચારની બે હાલત **સંશયાત્મક** યાને **નેગેટીવ** (Negative thought) તથા **નિઃસંશયાત્મક** યાને **પૉઝીટીવ** (Positive thought) છે, જ્યારે માનવીના વીચાર **પૉઝીટીવ** (Positive) હોય છે ત્યારે તેનામાં હિમ્મત ખુશાલી વગેરે ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે પોતાની દરેક ધારણા પાર ઉતારવાને **શક્તિવાન** થાય છે, તે ઉપરાંત બીજાં **નેગેટીવ** (Negative) વિચારવાળાં માનવી ઉપર સત્તા ભોગવી શકે છે, કારણ કે **નેગેટીવ** (Negative) વિચારવાળાં માનવીઓ **પૉઝીટીવ** (Positive) વિચારવાળાંના દરેક હુકમો તથા **સજેશચનો** (Suggestions) માન્ય કરે છે, તથા બજા લાવે છે, અને તેઓ જેમ ચલાવે છે, તેમજ ચાલે છે. જ્યારે માનવીના

જ્ઞાનતંતુઓને જ આભારી છે. મગજની પાછળનો નીચલો ભાગ જેને ન્હાનું મગજ કહે છે, કે જેમાં માવા જેવી એક નરમ વસ્તુ છે, તેનું કામ સ્નાયુઓને ઉછેરવાનું છે. મગજના ઉપલા ભાગમાં જે **જ્ઞાનતંતુઓનાં ચક્ર** (nerve centres) છે, (**જુવો પ્રકરણ ૧૩મામાં ફ્રેનોલોજી**) કે જેમાં વિચાર શક્તિ, બુદ્ધી, તથા ઇચ્છા શક્તિ વસે છે, તે આખા શરીર ઉપર પોતાની હકુમત કરી શકે છે, તથા ઇચ્છા શક્તિના જોર મારફતે, જગતમાં વસ્તુ **ચૈતન્ય** (intelligence) આકર્ષિને પોતાના શરીરની બ્હારની ચીજો ઉપર પણ પોતાની હકુમત કરી શકે છે. (**જુઓ ચીત્ર ચોથું**).

આ પ્રકરણમાં શરીરમાં હરેક અવયવોને લગતું થોડુક જ્ઞાન લેવા જોગ ટુંકમાં સમજાવ્યું છે. જે ઉપર મેન્ટલ હીલર (Mental Healer) અથવા માનસીક વૈદ્યને ફક્ત વિચાર શક્તિ મારફતે દરદો સાજાં કરનાર માનવીએ પુરતું ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. તેમજ સાધારણ માનવીને પણ એ બાબદના જ્ઞાનથી મોટો ફાયદો છે.

અદ્‌ભૂત માનસીક શક્તિ શું છે, કેવી છે, જગત સાથે કેવો સંબંધ ધરાવે છે, દરદો સાજાં કરવાની વિદ્યાઓની સરખામણી તથા તેની સફેદ અને કાળી બાજુઓ તથા શારીરીક અવયવોની તપાસ પછી **દરદો રહેલાઇથી કેમ પારખવાં તે માટે સહેજ વિવેચન કરીશું.**

થવુંજ જોઇએ, તેમ પોતાના શરીરમાંની શક્તિને પોતાના શરીરના માંહેલા ભાગોમાં તંદુરસ્તી આપવાને માટે, તથા કુદરતમાંથી આકર્ષણ ખેંચી પોતાને પૉઝીટીવ બનાવવા માટે, તથા પોતાનાં લક્ષણો સુધારવા માટે કે જ્ઞાન મેળવવા માટે **પેસીવ એન્ડ નેગેટીવ** (Passive and Negative) થવાની ફરજ છે.

વિચારની ધ્રુજણી (Thought Vibrations)—કુદરતની અણદીઠ ચીજોમાં હમેશાં ધ્રુજણી સમાયલી છે. અવાજ, અજવાળું, ગરમી, શરદી એ સર્વની ધ્રુજણી એક અથવા બીજી રીતે આપણે જોઈ કે જાણી શકીએ છીએ. માનવી જે શબ્દો ઉચ્ચારે છે, તે શબ્દોના બોલે બોલની તથા તેના ઝીણા જાડા અવાજની ધ્રુજણી (Vibrations) થાય છે, કે જે ધ્રુજણી બીજી ચીજો તરફ તે અવાજને તથા તેની અસરને લઈ જઈ, ધ્રુજણી કરનાર શખ્સની ઈચ્છા (Will-power) મુજબ કાર્ય સિદ્ધ કરે છે. જરથોસ્તી ધર્મની અવસ્તા અને માથ્રવાની, ખ્રીસ્તીઓની બાઈબલ, હિંદુઓની ગીતા તથા બીજાં પુરાણ પુસ્તકોનાં વાકયો તથા મંત્રો, મુસલમાનોની પવિત્ર કુરાનના લબજો, અને એવા ધર્મના અને પોત પોતાની રીતો પ્રમાણે ભક્તિ કરવામાં બોલાતા શબ્દો, ઉતરતા ચઢતા અવાજોની હારમાળામાં ગોઠવેલા હોવાથી, તથા તેઓને અંતઃકરણથી, આસ્થા અને વિશ્વાસ સાથે બાગેબુલંદ પઢવાથી, તેની ધ્રુજણીની અસર બોલનાર તેમજ સાંભળનારપર થાય છે, અને તેઓના શરીરમાં એક જાતની લાગણી ઉત્પન્ન કરી તેનું આકર્ષણ બને છે કે જેથી તે આકર્ષણની ધ્રુજણી (Vibrations) હવામાં દરેક ઠેકાણે અસર કરે છે. જેમ એક પાણીના મોટા ટબમાં જ્યારે પાણી સ્થીર હોય ત્યારે તે માંહે એક કાંકરો વચ્ચે નાંખવાથી, પાણીમાં આકર્ષણ થશે, કે જેની ધ્રુજણી (Vibration) વંટોળીયાના મોજા પ્રમાણે, એક પછી એક ગોળ કુંડાળામાં, ટબના મધ્ય બીંદુથી તે છેક તેના છેડા સુધી જશે, તેવીજ રીતે માનવીનો વિચાર જગત્‌ની શાંતિમાં બ્હાર પડે છે, ને જે ચીજો સાથે તે જઇ અથડે છે, તે ઉપર તેની અસર થાય છે. જેમ પથ્થર પડવે પાણીમાં આકર્ષણ થાય છે, તેમ વિચાર ફેંકવે તેની ધ્રુજણી મારફતે બનાવો બનવાજ

જ્ઞાનતંતુઓને જ આભારી છે. મગજની પાછળનો નીચલો ભાગ જેને ન્હાનું મગજ કહે છે, કે જેમાં માવા જેવી એક નરમ વસ્તુ છે, તેનું કામ સ્નાયુઓને ઉછેરવાનું છે. મગજના ઉપલા ભાગમાં જે **જ્ઞાનતંતુઓનાં ચક્ર** (nerve centres) છે, (**જુવો પ્રકરણ ૧૩મામાં ફ્રેનોલોજી**) કે જેમાં વિચાર શક્તિ, બુધ્ધી, તથા ઈચ્છા શક્તિ વસે છે, તે આખા શરીર ઉપર પોતાની હકુમત કરી શકે છે, તથા ઈચ્છા શક્તિના જોર મારફતે, જગતમાં વસ્તુ **ચૈતન્ય** (intelligence) આકર્ષિને પોતાના શરીરની બ્હારની ચીજો ઉપર પણ પોતાની હકુમત કરી શકે છે. (**જુઓ ચીત્ર ચોથું**).

આ પ્રકરણમાં શરીરમાં દરેક અવયવોને લગતું થોહુક જ્ઞાન લેવા જોગ ટુંકમાં સમજાવ્યું છે. જે ઉપર મેન્ટલ હીલર (Mental Healer) અથવા માનસીક વૈદ્યને ફક્ત વિચાર શક્તિ મારફતે દરદો સાજાં કર-નાર માનવીએ પુરતું ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. તેમજ સાધારણ માનવીને પણ એ બાબદના જ્ઞાનથી મોટો ફાયદો છે.

અદ્દભૂત માનસીક શક્તિ શું છે, કેવી છે, જગત સાથે કેવો સંબંધ ધરાવે છે, દરદો સાજાં કરવાની વિદ્યાઓની સર-ખામણી તથા તેની સફેદ અને કાળી બાજુઓ તથા શારી-રીક અવયવોની તપાસ પછી **દરદો સ્હેલાઇથી** કેમ પારખવાં તે માટે સહેજ વિવેચન કરીશું.

—

પ્રકરણ ૧૦ મું.

The Mystery of the Will-power and the Practical Thought Force.

વિચાર શક્તિથી કાર્યો સિધ્ધ કેમ કરવાં, અને ઇચ્છા શક્તિના ભેદ.

In trying situations great men often hold their supporters about them solely by the subtle power of **Mystery.** The non-magnetic man wastes his power through ignorance of the law of attraction. The magnetic man can make a hard interview easy, by a knowledge of the laws of Mental Currents.

આ પ્રકરણમાં વિચાર શક્તિ મારફતે હરેક ઇચ્છા કેવી રીતે પૂર્ણ કરી શકાય છે, તથા દરેક ધારેલું કામ કેવી રીતે સીદ્ધ કરી શકાય છે, તેને લગતી **એકસરસાઇઝો** આપવા આગમજ, આ વિદ્યાના અભ્યાસ કરનારાઓનું ધ્યાન બીજી વ્યવહારિક બાબતો ઉપર ખેંચીશું.

માનવીના સ્વભાવની નબળાઇ (The weakness of human nature)—માનવી કુદરતી રીતે કેટલીક વખત એટલી તો પોતાની નબળાઈ જાહેર કરે છે, કે સંસારી વ્યવહારિક બાબતોમાં ખરી તથા ખોટી બંન્ને બાજુનું તોલ કર્યા વગર, એક તરફી મત ઉચ્ચારી સાચ્ચાંને જુઠું અને જુઠાંને સાચ્ચું ઠોકી બેસાડે છે, જે બાબતનું જરાક પણ જ્ઞાન નહીં, તે બાબતમાં મોટા જ્ઞાની જેવું ડોળ ઘાલી એકદમ મત આપવા મંડી જાય છે, એ એક માનવીની નહીં પણ આખી આલમની નબળાઈ છે, પાંચ માણસનું મંડળ, એક ચીજ માટે જાહેરમાં બે શબ્દો નઠારા બોલશે, તો હજારો માનવી તેઓના વચનનું તોલ કરવા

આવે છે, અને તેને તે ઉપરથી નામ આપવામાં આવે છે, જેથી દરદોની સંખ્યા હજારોની થઈ ગઈ છે, અને તે પારખવાને તથા પીછાનવાને ઘણી ભૂલથાપ ખાવી પડે છે. વળી દરદની પીછાન નહીં થવાથી બીજી જાતની દવાઓ આપવાથી, એક અંધારા ઓરડામાં બંદુકની ગોળી છોડવા જેવું પરીણામ નીપજે છે. જો ગોળી બરાબર ધારેલી જગ્યાએ વાગે છે, યાને દવા જો બરાબર પારખેલાં દરદ માટેની જ હોય છે, તો તરત ધારેલી અસર કરી દરદને સાજું કરી શકે છે. પણ જો ગોળી બંદુકમાંથી છૂટતાં, ધારેલી જગ્યાએ વાગવાને બદલે ભળતી જ જગ્યાએ વાગે છે, એટલે કે દરદની પીછાન બરાબર નહીં થવાથી આપેલી દવા જો તે જ કારણ માટેની નથી હોતી તો, તે બીજાં અવયવો ઉપર અસર કરી, દુઃખ સાજું કરવાને બદલે બીજું જ દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે. એટલે એકની જગ્યાએ બે દરદ થાય છે, અને તે નહીં પારખવાથી ત્રીજું એમ સામટાં દરદો (complicated diseases) થાય છે. એમ મુખ્ય ભાગે ભૂલો થાય છે, એ વાંચનાર સારી રીતે સમજી શકશે. અલબત, માનવી ભૂલને પાત્ર છે. ગમે તેવો ફીલસુફ કે વિદ્વાન ભૂલ કરે એ બનવાજોગ છે. હવે મેન્ટલ હીલીંગ (Mental Healing) થી દરદ સાજાં કરનારાઓને એવી ભૂલ કરવાનો ઘણો સંભવ રહેતો નથી. ડૉકટરી વિદ્યાનાં હજારો નામનાં દરદોનો તે ખ્યાલ પણ રાખતો નથી, તે તો પોતાની વિદ્યાના શીક્ષણ મુજબ ફક્ત જીવન શક્તિ આપનારાં પાંચ મુખ્ય અવયવો જેવાં કે હૃદય, કલેજું, હોજરી તથા પાચન શક્તિ, ગુરદા, બરડાની કરોડ અને લોહીનો ફેરાવો એટલીજ ચીજોપર ધ્યાન આપે છે. દરેક દરદને જૂદાં જૂદાં નામ આપવાને બદલે તે સાદી રીતે ગુરદાનું, છાતીનું, પેટનું કે લોહી વિકારનું દરદ એવી રીતે ઓળખે છે, અને તે પ્રમાણે તે દરદનું કારણ રૂપ જે અવયવ હોય, તેનેજ સાજું કરવાની કોશેષ કરે છે. વળી તેને દવાની માફક ઉલટી અસર (counter effect) થવાનો સંભવ નથી, કારણ કે તે દવામાં ફેકત **કુદરતી ચૈતન્ય** (the force or the intelligence) **અથવા આત્મીક શક્તિ** (the Psychic force), **પોતાની વિચાર શક્તિ**

કાંઈક ટુંકા સવાલ જવાબો પણ જરૂર પડે તો કરવા, પણ બનતા સુધી સામા ધણીનો ભેદ જાણ્યા સીવાય આપણો ભેદ કદી આપવો નહીં. હમેશાં નમ્રતા અને નમ્ર સ્વભાવ રાખવો, મગરૂબી કદી દેખાડવી નહીં, પણ સ્હેજ ટેકમાં રહેવું (Always polite), કદીપણ કોઈ પાસે તમારાં દુ:ખોનો બળાપો કરવો નહીં, તેમજ કોઈ પાસે દીલાસો માગવા કે મેળવવાની ઇચ્છા કદી પણ રાખવી નહીં. તમારા વિચાર, તમારી ઇચ્છા, તમે ડગલે ને પગલે શું કરવાના છો, તથા શું કરો છો, તે કદી પણ તમારી પીછાનવાળા જાણે નહીં, તેવી રીતે ભેદ હમેશાં જાળવવો. (Don't air your grievances, seek not sympathy or flattery. Recognize the force in every desire and make that force your own).

નેપોલીયન, વેલીંગ્ટન, નેલસન, ગ્લેડ્સ્ટન અને બીજા મહાન પુરૂષો, પોતાના ભેદને એવા તો ખાનગી રાખતા કે, પોતાની સખ્તીના વખતમાં, પોતાના એ ભેદીપણા, ઉંડા વિચાર અને મક્કમ **વીલ પાવર** (Will-power) મારફતે, હજારો લાગતા વળગતાઓને ઉશ્કેરતા, તેઓનો ટેકો મેળવતા, અને દુશ્મનો ઉપર ફત્તેહ પામતા હતા. **ચાર્લ્સ સ્ટુઅર્ટ પારનેલ,** પારલામેન્ટમાં આઇરીશોનો વડો હતો, તે એજ શક્તિ મારફતે આખી પારલામેન્ટને પોતાની લડતથી દંગ કરી નાંખતો હતો. ગંભીરતા અને ભેદીપણું, એ લોકોની લાગણીને, તથા લોકોને આપણી તરફ ખેંચનારા લોહચુંબક સમાન છે, પણ તે મધ્યમ રીતે વાપરવાની જરૂર છે. ગંભીર રહેવું તે કાંઈ દીલગીરીમાં પડવા જેવું નથી, પણ ફક્ત શાંત રહેવું તેજ ગંભીરપણું લેખી શકાય. વખતે હસવું પડે તો હસવું, પણ કેટલાકો જરા જરા નજીવી મજાક મશ્કરીમાં પુષ્કળ હસાહસ કરે છે, તેમ કદી કરવું નહીં, અને દરેક રીતે મન ઉપર **મધ્યમ કાબુ** રાખવો. સુછોના આંકડા વારેઘડીએ વાળી ટાઈટ થવું નહીં, જ્યાં બેઠા હો ત્યાં બેસી પગ ખૂબ હીલવવાની જે ભૂંડી ટેવ હોય, તે ઉપર મનનો કાબુ રાખી તે તજી દેવી, તમારે માટે મંડળીમાં સારૂં નરસુ બોલાય તેની દરકાર રાખવી નહીં, કદી પણ ખુશામત કોઈ પાસે કરાવવી કે કોઇની ખુશામત આપણે કરવી

cortex has such a position in the economy that it has to be reckoned with more or less as a **factor** for good or evil in all diseases of every **organ,** in all **operations** and in all **injuries.**"

મનનું તત્વ ડૉક્ટરી વિદ્યાએ સ્વિકાર્યું નથી, પણ ઉપલા વિદ્વાનોના મતને આધારે, દરેક અવયવોનાં દરદોમાં મનનું તત્વ અગત્યનો ભાગ બજાવે છે, એમ તેઓ હવે શોધી કાઢવા લાગ્યા છે. " Intellect appears to influence the vascular tissues most; emotion the glands and organs, specially the heart, and the will the so-called voluntary muscles."

બુદ્ધી બળ નસો અને લોહીના ભાગ ઉપર, **મનના જુસ્સાઓ** શારીરીક અવયવો તથા પાચન કરનારી પ્રવાહી ઉત્પન્ન કરનારી ગાંઠો ઉપર અને ઇચ્છાશક્તિ સ્નાયુઓ ઉપર અસર કરે છે, **યાને સામટી રીતે જોતાં દરેક જ્ઞાનતંતુઓને લગતાં દરદો** (**functional diseases**) **અને અવયવોને લગતાં દરદોમાં** (**organic diseases**) **વિચારશક્તિ મોટે ભાગે લાગવગ ધરાવે છે.** શરીરમાં એવો કોઈ અવયવ અથવા ભાગ નથી કે જ્યાં જ્ઞાનતંતુઓ હોતાં નથી, અને જ્યાં જ્ઞાનતંતુઓ છે, ત્યાં વિચારનો પ્રવાહ જીવન શક્તિને (vital force) લઈ જઈ શકે છે, એવી રીતે જ્ઞાનતંતુ અને અવયવોનાં દરદો સાજાં થઇ શકે છે.

એ પ્રમાણે **મેન્ટલ હીલર** (Mental Healer) ઉપલી બાબતોને સંપૂર્ણ વિશ્વાસથી જાણે છે તથા માને છે, તેથી તેનામાં દરદ સાજાં કરવાનો અખુટ વિશ્વાસ હોય છે. હવે **મેન્ટલ હીલીંગની વિદ્યા** (mental healing) દરદો ઉત્પન્ન કરવાનાં મુખ્ય કારણોમાં **અજીર્ણ, ખરાબ પાચન શક્તિ,** લોહીના ફેરાવામાં અડચણ, વિગેરેને ગણવામાં આવે

સમજણમાં આવતા સુધીમાં, તેને જેવી જેવી જાતના વિચારો તથા જેવા ભાવથી ઉછેરવામાં આવ્યાં, તેવું તેનું ફળ, અને પાછાં તે ફળનાં બીમાંથી બીજું પેદા થતાં, તે પણ તેવુંજ, એ પ્રમાણે ચાલ્યુંજ આવે છે. હાલમાં તો ખરા સંતની ખોટ છે, તથા જેવો સંત થવા જાય છે, કે માયામાં ફસી નીચેજ પડે છે. એ બાબત જો લખવા ચાહું તો ઘણી બાબતો લખી શકાય તેમ છે, કારણકે મને પોતાને ઘણો કડવો અનુભવ મળી ચૂકયો છે, પણ એટલું તો ખરૂંજ છે, કે આત્માની મુક્તિ મેળવવાને માટેજ આપણે વારંવાર જન્મીએ છીએ. હાલની સદીમાં આપણી વિદ્યા એટલી બધી ઉંડાણમાં તેમજ ઉંચાણમાં વધી નથી, કે આત્માનો ભેદ હાલમાં આજ ને કાલ આપણે જાણી શકીયે, તથા જે જાણી શકીયે છીએ, તે સર્વ ફક્ત **થીઅરીઓજ** (Theories) છે, અને તેમાં પણ એટલી બધી ગુંચવણો તથા મતફેરી થાય છે, કે હજુ વિદ્યા, આત્માનો ભેદ પામવા જેટલી આગળ વધી નથી, હાલની સદીમાં તો આપણે આત્મીક વિદ્યાની શરૂઆતમાં ગોથાં ખાઇએ છીએ, તથા જમાનો જેમજેમ આગળ વધે છે તેમ તેમ આ વિદ્યા પણ વધે છે. હવે સંસારી વ્યવહારી બાબતોમાં વધવા માટે તથા સુખ મેળવવા માટે વિચાર શક્તિની અદ્દભુતતાના જ્ઞાન મારફતે આપણે ફાવી શકીએ તેમ છે. તેના મૂખ્ય કાયદાઓ તો સમજાવી ગયો છું. પણ તે કાયદાઓને અમલમાં મૂકવાને **સજેશચન, આંખ** તથા **એકાગ્રતા** (Concentration) એ ત્રણેનો ઉપયોગ કરવો જરૂરનો છે. **સજેશચન** (Suggestion) યાને દરખાસ્ત અથવા પ્રતિજ્ઞા મારફતે, યાને એકને એક બાબત માટે ચાલુ વર્ણન કરી, માનવીના વિચાર તે બાબત ઉપર ખેંચી તેનું મન હરી લેવું, યાને તે માનવીને આપણા પોતાના મનની બરોબરનો તથા આપણી સંપત્તીનો બનાવવો, કે જેથી આપણે તે શખ્સનો લાગવગ આપણા કામમાં, તેજ શખ્સની રાજી ખુશીથી વાપરી, આપણી સંસારી સ્થિતિ સુધારી, સંસારમાં આગળ વધીએ. સંસારમાં આગળ વધવાને, દરેક જાતનું સુખ મેળવવાને, પૈસા, આબરૂ, લાગવગ, એઓની ઘણી મોટી જરૂર છે, અને એ ચીજો મેળવવી એ કાંઈ પાપ નથી. જેને વધારે જ્ઞાન છે

તેમાં જઇ ઉમેરાય છે. જેથી પેલેા તાજો ખોરાક અને અરધેા પાચન થયલેા આગલેા ખેારાક, બેઉ સાથે મળવાથી બધું અરૂચીક થઈ પડે છે, ને તેમાંથી એક જાતની હવા (Gas or vapour) નીકલે છે, જેથી ઓડકાર આવે છે. કેટલીક વખતે એ પવન અથવા હવા ઝાડા વાટે નીકળી જાય છે ત્યારે કલેજાં ઉપરનેા ભાર ઓછેા લાગે છે. જ્યારે એ હવાને શરીરમાંથી કેાઇ પણ રસ્તે બહાર નીકળવાનેા રસ્તેા મળતેા નથી ત્યારે હેાજરીમાંથી બ્હાર નીકળી જવા માટે જોસ કરે છે, તે જોસ સાથે પવન (Gas) છાતી અને પેટની વચ્ચે જે પડદેા (Di-aphragam) છે તે સાથે જોસભર અફળાય છે. જેથી એક ધમણ માફક તે પડદેા જોસમાં હાલે છે, જેથી તે હૃદય (Heart) ના નીચલા ભાગને જોસમાં અથડે છે, તેથી હૃદય માંહેલું લેાહી, ધેારી નસેા (Arteries) મારફતે જોસબંધ બ્હાર પડે છે, જેથી હૃદયમાં ઘણા ધબકારા થાય છે, શરીર ગરમ થાય છે, અને લેાહી જોસબંધ માથા તરફ ધસે છે. હવે લેાહીનેા ફેરાવેા (Blood circulation) ચીત્રમાં દેખાડવા પ્રમાણે માથાની ડાબી બાજુએથી ઉપર ચઢી જમણી બાજુએથી નીચે ઉતરે છે, ને ત્યાંથી શરીરના બીજા બધા ભાગેા સુધી જઇને નસેા (Veins) રસ્તે પાછું હૃદયના ઉપલા ભાગમાં આવે છે. **(જુવેા ચિત્ર ૫ સું).**

હવે હૃદય માંહેથી નીકળેલેા લેાહીનેા જોસબંધ પ્રવાહ માથાપર ધસારાબંધ ચઢી જવાથી, આંખ, નાક, કાન, દાંત, ગળું વગેરે અવયવેા ઉપર લેાહી લઈ જનારી બારીક નસેામાં, હવાના દબાણથી તે જોસમાં વહેતું લેાહી જલદીથી પસાર થઈ શકતું નથી. જેમ એક પ્રવાહીથી ભરેલી બાટલીમાં હવા નહીં હેાવાથી, તેને એકદમ ઉલટી કરવાથી હવાના ડબાણથી તે માંહેલી પ્રવાહી બ્હાર પડતી નથી, તેવીજ રીતના હવાના દબાણથી લેાહી અટકી રહી, ઉપલા અવયવેા ઉપર જામી જાય છે, ત્યારે તે અવયવને લગતેા સેાજો થાય છે, જે ઉપરથી આંખનેા, કાનનેા, કે ગળાનેા સેાજો એમ દરદેાને નામ આપવામાં આવે છે. જેમ લેાહીનેા ધસારેા જોસમાં દેાડે છે, તેમ પેલી હેાજરી માંહેલી

મુજબની ફત્તેહ મેળવવા માટે, વાતચીત કરતાં, દ્રઢતા, ઉલટ, ઉમંગ, સાદાઈ, શાંતી અને મક્કમ વિચારથી આપણી દરખાસ્ત સામા ધણી સામે જાહેર કરવી, અને ચાલુ તે માટેનાં **સજેશચનો** (Suggestion) કર્યા કરવાથી, તથા આપણે ફત્તેહમંદ નીવડીશુંજ એવો વિશ્વાસ (I can and I will) મનમાં ચાલુ દ્રઢ રાખી વાતચીત કરવાથી જરૂર ફત્તેહ મલશેજ. વખતે કુદરતી તે માનવી તમારા કરતાં વધારે મક્કમ ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) ધરાવતો હોય, તોપણ આપણે કદી પાછા હઠવું નહીં, કારણ કે તે મોડે અથવા વ્હેલે આ વિદ્યાની અજ્ઞાનતાને લીધે તમારૂં કહેવું કબુલ કરશેજ. વળી તેનું ધ્યાન તથા નજર આપણી વાત ઉપરજ, તથા આપણી કહેવાને લગતી વાત ઉપરજ ખેંચી રાખી, આપણી ચીજોના નમુના અથવા ચીત્રો ઉપર, કે એવીજ કોઈ બીજી રીતે તેનું ધ્યાન આપણી વાત ઉપરજ ખેંચી રાખવું, કે તેને બીજો વિચાર કરવાને કે આપણી વાત સામે લડવાનો વખત મળેજ નહીં, અને એવી રીતે જ્યાં લગી તમને હાનો જવાબ મળે નહીં ત્યાં લગી ચાલુ રાખ્યા કરવું. એજ પ્રમાણે ચોક્કસ ચીજ કરવાને ફરમાવવું અથવા ચોક્કસ ચીજ નહીં કરવાનો અટકાવ કરવાને પણ એવીજ રીતે **સજેશચનો** કરવાથી તેવીજ અસર થાય છે. (Suggestion given in the shape of Permissions and Prohibitions have a powerful effect). કેટલાક માનવીમાં એવો કુદરતીજ ગુણ રહે છે, કે જેથી તે આપણા ઉપર **સજેશચનો** મારફતે ફાવી જાય છે, તેમજ મીત્ર મંડળમાં તે જે જે વાતો કરે છે, તે આપણને પસંદ પડે છે, આપણે તેની તરફ તેથી ખેંચાતા જઇએ છીએ, અને જેમ એક બતી આગળ પતંગીયાં ભમે, તેમ આપણે તેની આગળના આગળ રહીએ છીએ, એ સર્વ ચીજો આકર્ષણના કાયદાથીજ (Law of attraction) થાય છે, જે માટે આપણે અજ્ઞાન હોવાથી, તેમજ તેની અત્યંત સાદાઇને લીધે તે ઉપર આપણું ધ્યાન ખેંચાતું નથી, કે આપણે ફલાણા માણસ તરફ **શા માટે** આટલા ખેંચઇએ છીએ, પણ હવે જ્ઞાન મારફતે આપણે આપણી મૂર્ખાઈ જોઈ શકીએ તેમ છે.

શરીરના બીજા અવયવોમાં સર્વથી મુખ્ય છે. જો કલેજું કામ કરીને ખોરાકનું પોષણવાળું તત્વ લોહીમાં બનાવે નહીં તો પછી હૃદય જેવું અગત્યનું અવયવ પોતાનું પોષણ કયાંથી મેળવી શકે, માટે આ શરીરનું અવયવ કલેજું (Liver) દરદો ઉત્પન્ન કરવામાં મૂખ્ય ભાગ બજાવે છે. કલેજાંને લગતાં દરદો પારખવાનુ ચિન્હ એ છે જે, કલેજાંનું ભારી થવું, તેમાં સ્હેજ ચાલુ નરમ દુઃખાવો થવો, જમણા ખભામાં આગળ કે પાછળ શૂળ મારવી, ખોરાક ખાધા પછી કલેજાં ઉપર ભાર પડયો હોય તેવો બોજો માલમ પડવો, સ્વાદનું બદલાઈ જવું, જીભપર થર બાઝવો, સાધારણ માથું દુઃખવું, ઘણીજ ઉંઘ આવવી અથવા તો બીલકુલ ઉંઘ આવવી નહીં વીગેરે અરૂચીક સ્થિતી એકઠી વખતે દરદીને થાય છે, અથવા કોઈ વખત એ માંહેલાં કેટલાંક ચિન્હ વધારે જોસભેર પ્રગટી નીકળે છે, કે જેથી કલેજાંનો સોજો, અને બીજાં કલેજાંને લગતાં દરદો થયલાં જણાય છે. કારણકે તેમાં ખુદરતનું આકર્ષણ (The force–the intelligence) ઘણુંજ ધીમું ચાલે છે. શરીરના અવયવોમાં હૃદય એક તેજી ઘોડા માફક છે. કારણ કે જરાપણ શરીરમાં જુસ્સો (Emotions) થવે અથવા જરાકપણ તે જગ્યાએ આચકો વાગતાં, ઝડપમાં ચાલવા માંડે છે. પણ કલેજું (Liver) તેથી ઉલટીજ રીતે એક ગધેડા કરતાં પણ વધારે હઠીલુ અને નાફરમાન છે, કે જેને તમે માર માર કરવા છતાં પણ ચાલતું નથી. માટે કલેજાંના દરદનો ઈલાજ (Treatment) પ્રકરણ ૮મામાં જણાવ્યા પ્રમાણે કરવા પ્હેલાં, એ અવયવને સ્હેજ હાથ વડે ચોળવું અને ત્યાર પછી ઈલાજ (Treatment) અજમાવવાની જરૂર છે. તેમજ આ પ્રકરણમાં જે તંદૂરસ્તી જાળવવાનો ઈલાજ લખ્યો છે, તે કલેજાંને ઘણું ચૈતન્ય આપનારો છે. **ઈન્સોમનીયા** (Insomnia)—રાતના બીલકુલ ઉંઘ નહીં આવવી અને જીવ ઘણો બેચેન બને છે, તેને **ઇનસોમનીયા** (Insomnia) કહે છે. એ દરદનું મૂખ્ય કારણ અજીર્ણ છે. ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે લોહી ભેજાંપર પૂર જોસમાં જઇ ત્યાં વાસો

કરી રહ્યા પછી ઠંડા પાણીથી ધોવી, અથવા ઠંડુ પાણી લગાડવું. વળી આંખને જમણા હાથનાં બેઉ આંગળાંઓવડે નાકનાં મુળ (At the root of the nose) આગળથી પકડી આંખ બંધ રાખી, મક્કમ ઇચ્છાશક્તિનો પ્રવાહ (Mental current) આંખમાં મૂકવો. અને તે વખતે મનમાં વિચારવું (Mental suggestion) કે "મારી આંખ ઘણી તેજસ્વી અને તદ્દન તંદુરસ્ત બનો." એ પ્રમાણે સાવચેતીના ઉપાયો લેવાથી કદીપણ આંખ ખરાબ થતી નથી, અને હું હિમ્મતથી કહું છું કે જો મક્કમ દ્રઢતાથી અને ઇચ્છા શક્તિથી (Mental suggestion) હમેશાં આંખને ટ્રીટમેન્ટ (Treatment) આપવામાં આવે તો, બગડેલી આંખના ચશ્માનો નંબર ઘણીક વખતે ઓછો થાય છે.

જેમ જેમ અભ્યાસી એ માટેનો અભ્યાસ કરતો જાય છે, તથા ખાનગી રીતે આંખનું આકર્ષણ વાપરતો જાય છે તેમ તેમ તેની અદ્દભૂત શક્તિઓ તેને માલમ પડતી જાય છે, કે જે તે પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે વાપરવાને શક્તિવાન છે.

એ પ્રમાણે આંખના આકર્ષણની અદ્દભૂતતા, ખીલવણી અને વપરાશ એ સર્વે ખુલાસાવાર ઉપર સમજાવ્યું છે, હવે આપણે **વાક્ય ચાતુરી** તથા **સજેશચનો** માટે ખુલાસો કરીશું.

માનવીના બોલવાનો અવાજ—માનવીના બોલવાના અવાજની ધ્રુજણી એક જાતની આકર્ષણ શક્તિ ધરાવે છે. સીંહ જેવું વિક્રાળ પ્રાણી માનવીના અવાજથી બીહે છે, તથા **સજેશચનની** એવાં વિક્રાળ પ્રાણી ઉપર પણ અદ્દભૂત અસર થાય છે. મંત્રો, માથ્રવાની, અને બીજી બંદગીઓ તથા ગાયનોના શબ્દો એવી રીતે ગોઠવવામાં આવેલા છે, કે જેના અવાજની ધ્રુજણી (Vibration) જૂદી જૂદી રીતની અસરો કરે છે. માનવીના બોલવાનો અવાજ પણ એવીજ રીતે જૂદી જૂદી જાતની ધ્રુજણીઓ ઉત્પન્ન કરે છે, જેથી સામા ધણી ઉપર જૂદી જૂદી અસરો થાય છે. ગુસ્સો, ખુશાલી, માયા, વીગેરે જૂસ્સાઓમાં જે શબ્દ બોલાય છે, તથા સારા અથવા માઠા જે શબ્દો માનવી બોલે છે, તેની પણ તેવીજ રીતે અસર થાય છે.

અજીર્ણ પછી તેથી શરદી થવી, શરદીમાં પવન લાગતાં છાતીની નળી અને ફેફસાંના નાજુક ભાગો ઉપર લોહીનું ગંઠાવું (Congestion) તેથી ત્યાં લોહીનો ચાલુ રસ્તો બંધ થવો, પરૂ પાકવું, કોહવું અને નાશ પામવું એ સર્વ શાથી? માનવીની શરૂઆતની ભૂલનું પરિણામ છે.

સ્ત્રીઓને લગતાં દરદો (Female troubles). સ્ત્રીઓનાં દરદો, મુખ્ય કરીને સોજાનાં દરદોની (Inflammation) માફક હોય છે. માસીક માંદગી વખતે લોહી તે માર્ગમાં (Ovaries) ગંઠાઇ જવાથી, પસાર થતું નથી, તેથી દુઃખાવો થાય છે, અને તે ઘણું કરી માસીક માંદગીની આગમજ થાય છે. ઝાડાની કબજીયાત તથા હોજરીની અવ્યવસ્થાને લીધે, હીસ્ટીરીઆ તથા બીજાં દરદો પણ થાય છે, અને એ સર્વનું મૂખ્ય કારણ અજીર્ણ, અને હોજરીનો બગાડો (Stomach) હોય છે.

મૂત્રાશય અને પીસાબને લગતાં દરદો (Urinal and kidney troubles). પીસાબ અને મુત્રાશય (Bladder) ને લગતાં દરદો એ બન્ને અવયવો ઉપર સામટી અસર કરે છે. આપણે સત્યને આધારે તપાસીશું તો શરીરમાં એવું કોઇ અવયવ નથી કે જે પોતાની મેળે મંદ થઇ જાય, કે જ્યાંસુધી તેને આપણે આપણા ખોરાકથી, વિચારથી કે વપરાશથી અનિયમીત ચલાવીએ અથવા બગાડીએ, ત્યાંસુધી તેમાં કાંઇપણ બગાડો કે દરદ થતું નથી. ખોરાકમાં અરૂચીક પદાર્થ માંહેલું ઝેર પીસાબમાં આવે છે, ત્યાંથી તે મુત્રાશય (Bladder) ના કુક્કામાં જાય છે, અને તે ઝેરની ગરમી ત્યાંની પાતળી ચામડી ઉપર અસર કરે છે. તે ઝેર માંહેલું એસીડ ગુરડાની માંહેલી બારીક નળીઓમાં ગંઠાઈ જાય છે, લોહીનો પ્રવેશ ત્યાં બરાબર થઇ શકતો નથી અને એવી રીતે એ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે, એમાં પણ મુખ્ય કારણોની શરૂઆત હોજરી (Bladder) છે.

"There is no organ within the human economy that does not receive its orders, labor and food from the stomach. The stomach is to the other organs, what the steam and boiler is to the engine."

કામ આપીએ છીએ, તેમ વિચારને બોલાવી અમુક કાર્ય ફરમાવે છે, તથા પોતાના વિચારને જે નામ તે આપે છે, તે નામમાં તેને એટલો બધો તો વિશ્વાસ હોય છે, કે જે વિશ્વાસની દ્રઢતાને આધારે તેની ઇચ્છા શક્તિનો (Will-power) વેગ (Current) ઘણોજ મજબૂત હોવાથી ધાર્યું કામ ફત્તેહ કરી શકે છે.

કપડાં અને પેહેરવેશના આકર્ષણની અસર—એજ પ્રમાણે જૂદી જૂદી જાતનો પેહેરવેશ, તથા કપડાં પણ આકર્ષીક ખેંચાણ કરે છે. કપડાંના પેહેરવેશથી (Dress) હીચકારો હીમ્મતવાન, લુંટારો સાહુકાર, ગરીબ તવંગરના જેવી અસર કરે છે. ધર્મગુરૂ, પોલીસ સીપાઈ, જડજ, રાજા વિગેરેનો મોહ્‌ભો તથા રૂવાબ, મોટે ભાગે તેઓના પેહેરવેશથી સામા ધણીને આંજી નાંખે છે. નાટકના તખ્તા ઉપર એકટરો જૂદા જૂદા ડ્રેસ અને હીલચાલથી આપણું દીલ જીતી લે છે, માટે આપણે આપણા પેહેરવેશ ઉપર ઘણું ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. જો તમે તમારો ટેક જાળવવા માગતા હો તો તમો જેવા થવા માગતા હો, અથવા લોકોને તમારા માટે જેવો મત ઠસાવવા માગતા હો, તેવી રીતનો ડ્રેસ અને કપડાં પહેરવાં જોઇએ. ડીટેકટીવો ગુન્હેગારોને એવી રીતે કપડાંના ફેરફારથી પોતાની જાળમાં ઝટ ફસાવી દે છે. આપણો પેહેરવેશ લાગણીઓ ઉશ્કેરે છે, કે જેની અસર આપણા પોતીકા મન ઉપર થવા ઉપરાંત, જેવો દેખાવ આપણે કરવા ચાહતા હોઇએ, તેવોજ દેખાવ કરે છે, ને દેખાવ જેમ લાગણી ઉશ્કેરે છે, તેમ લાગણી દેખાવની અસર બીજાઓ ઉપર પણ કરે છે, માટે એક ગ્રહસ્થ તરીકે સાદા, સુઘડ અને સ્વચ્છ કપડાં પહેરવાં જરૂરનાં છે. **કોનસેનટ્રેશન** (Concentration) એકાગ્રતા—આગળ હું સમજાવી ગયો તેમ એકાગ્ર વિચારનું જોર ઘણુંજ હોય છે, અને એકાગ્ર થવા પછી જે વિચાર મનમાંથી બ્હાર પડે છે, તેની ઘણીજ અસર થાય છે, તેમજ તેવોજ વિચાર જલદીથી આપણને ફત્તેહ મેળવી આપે છે. એકાગ્રતા મેળવવા માટે યોગીઓ અને સંતો સમાધી ચઢાવે છે, તથા એકાગ્રતાની શક્તિ મેળવવી ઘણી કઠણ તેમજ પ્રબળ

તે ન થાય, તથા આપણી આરોગ્યતા જળવાઇ રહે, તે માટે આપણા પૂર્વજોએ ગ્રહણ કરેલો, તથા આપણે અભણતાથી હસી કાઢેલો એક અકસીર ઇલાજ સાયનટીફીક રીતે સમજાવીશું.

ઝાડાની કબજીયાત દરેક દરદની શરૂઆતમાં મૂખ્ય ભાગે હોયજ છે. દાકટરનો દરદીને પહેલો સવાલ "ઝાડો સાફ આવે છે કે?" એજ હોય છે. અને આવતો હોય કે ન આવતો હોય તોપણ દાકટર મુખ્યત્વે જુલાબ માટે જરા પણ દવા મીક્ષ્ચરમાં નાંખ્યા વગર રહેતો નથી. વળી આપણે આગળ જોઈ ગયા કે **હોજરી, અજીર્ણ, અને ઝાડાની કબજીઆત દરદની શરૂઆત કરે છે,** તો પહેલે એ કારણરૂપ અડચણને દૂર કરવાની જરૂર છે. આપણા પૂર્વજો તથા અસલના હીંદવાનો જમ્યા પછી મુખવાસ કરી, **પેટઉપર જમણો હાથ ગોળ ગોળ ફેરવીને,** અને ઓડગાર ખાઇને મજાહ મેળવતા હતા, જે રૂઢી આજે પણ ભાટીયા, પુરબીયા, મુસલમીન અને હીંદુઓની કેટલીક જ્ઞાત, તેમજ અસલી રીવાજના પારસી બુઢાઓ પણ કરે છે, કે જે સામે આપણે શીખેલાંમાં ખપતા જુવાનો ધીક્કારની નજરથી જોઇને બડબડીએ છીએ. પણ તેમાં આપણી ઘણીજ મોટી ભૂલ છે. શાસ્ત્રને (Science) આધારે તપાસ કરતાં આ કઢંગી ગણાતી રીત માનવીને કુદરતી આશીર્વાદ સમાન છે. એ રીત હાલમાં તેના ફાયદા કે અવગુણ જાણ્યા વગર કઢંગી રીતે કરવામાં આવતી હોવાથી તેઓ ફાયદો મેળવી શકતા નથી. પરંતુ તેઓનું પેટ બાહેર નીકળી આવી તેઓના શરીરનો ઘાટ બેડોલ કરી મૂકે છે. પણ હવે વિદ્યા (Science) ને આધારે એ રીતને સુધારી નીચે પ્રમાણેની **ટ્રીટમેન્ટ** (treatment) દીવસમાં એક વખત રાત્રે વાપરવાની હું ભલામણ કરૂં છું. મારા વરસોના અનુભવ અને ખંતીલા અભ્યાસ તથા **પ્રેકટીકલ અખત્રાથી** (Practical experiments) આ જંગલી ગણાતા રીવાજને હાલની સુધરેલી દુન્યા સામે, તદન નવાજ રૂપમાં તથા વિદ્યાની સચ્ચાઇ (Science) સાથે રજુ કરૂં છું. અને હીમતથી કહું છું કે તેની સચ્ચાઇને

તમારા મનમાંથી દરેકે દરેક વિચાર, તથા ધ્યાન કાઢી નાંખી, ફક્ત ટાંચણી, અને ટાંચણી ઉપરજ ધ્યાન રાખવું. (Think of nothing else but the pin. Imagine that your chief object in life is the study of that pin. Imagine that there exists nothing else in the world but you and the pin). આ **એક્સરસાઇઝ** ઘણીજ ભારી છે, તમારૂં ચંચળ મન તમને દરેક પળે એવું તો સતાવશે, તથા તમારા વિચારો એવા તો બીજી બાબતો ઉપર તમારૂં ધ્યાન ખેંચશે, કે તમારૂં ધ્યાન પેલી ટાંચણી અને તેની બાબત ઉપર જવલેજ તમે રાખી શકશો. પણ રોજ એ પ્રમાણે થોડો વખત ધ્યાન એકાગ્ર કરતાં કરતાં, તમને દરેક ચીજનું એકાગ્રપણે મનન કરતાં (Meditation) આવડશે, કે જેમ કરવાથી તમારી **ઈચ્છા શક્તિ** (Will-power) ઘણીજ દ્રઢ થતી જશે, અને તમે મક્કમ વિચારના બનતા જશો. દરેક જાતની બ્હીક અને ધાસ્તી તમારામાંથી ઓછી થશે. એ પ્રમાણે વિચારને દ્રઢ બનાવવાથી, તમે ચાહો તે ચીજ તમારી ઇચ્છા શક્તિના મજબૂત જોરથી, તથા એકાગ્રતાથી મેળવી શકશો. એજ પ્રમાણે એક ચોક્કસ વિચાર ઉપર તમે તમારૂં ધ્યાન એકાગ્ર કરશો, તો તે વિચાર માટે તમારામાં એટલો તો અખૂટ વિશ્વાસ આવશે, તથા તે વિચારોની વ્રુજણી એટલી તો ઝડપે તમારી આસપાસ એકઠી થવા માંડશે, કે રફતે રફતે તે વ્રુજણી અણુંઓ અને પરમાણુંઓનું ઘટ રૂપ પકડી તમારી મરજી મુજબ નક્કર રૂપમાં ફળીભૂત થશે.

એફરમેશન્સ એન્ડ ડીનાયલ્સ (Affirmations and denials)—**હા** અને **ના** ની દરખાસ્તો. **મેન્ટલ સાયન્સ** (Mental science) શીખનાર શખ્સ પોતાનાં લક્ષણ (Character) તથા જ્ઞાન અને ફત્તેહના વધારા માટે, પોતાની ઈચ્છાઓને એક વાકયની રચનામાં રચી, તે વાકય ઉપર પોતાનું ચીત્ત એકાગ્ર કરી તે ગુણ પોતામાં એકઠો કરે છે, તેને **એફર-મેશન** (Affirmation) યાને **હા** ની દરખાસ્તો કહે છે, તથા જે દુર્ગુણ પોતાનામાંથી કાઢી નાંખે છે તેને લગતા વિચારોને **ડીનાયલ્સ** (Denials) કહે છે. નીચલાં **એફરમેશન્સ**

સાધારણ નજરથી હસવા સરખો માલમ પડશે, પણ જ્યારે એની નીચલી અસરો અને સચ્ચાઈ જણાશે ત્યારે એ ઇલાજ તંદુરસ્ત તેમજ સીક મનુષ્યને કેટલો બધો ફાયદો કરનારો તથા ઉપયોગી છે, તે માલમ પડશે.

૧. મોં બંધ કરી શ્વાસ અંદર ખેંચવાથી હવા માંહેલું જીવન તત્વ (Oxygen) આંતરડાંમાં જવાથી, તથા પેટને અંદર અને બ્હાર ધમણ માફક ફુલાવવાથી, તે માંહેલી કારબોનીક ગેસ (Carbonic gas) મોંઢા અથવા ગુદાદ્વારા બ્હાર પડે છે, તથા આંતરડાંમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરી ખોરાકને પાચન કરવા માંડે છે.

૨. માનવી સાધારણ હીલચાલથી ફેફસાંનો ફક્ત થોડો ચોક્કસ ભાગ દમ લેવા મૂકવામાં વાપરે છે. તેથી ફેફસાંમાં વપરાયા વગરનો જે ભાગ રહી જાય છે, તે ખરાબ થઇ છાતીને લગતાં અનેક દરદો ઉત્પન્ન કરે છે, તે આવી રીતે મોં બંધ કરી શ્વાસની હીલચાલ પેટ તરફ કરતાં ફેફસાંના દરેક ભાગમાં તે ભરાય છે, તેથી એક સરખી આખાં ફેફસાંમાં સ્વચ્છ હવા (Oxygen) ફરે છે, જેથી દરેક જાતના ફેફસાંના વ્યાધી તથા છાતીનાં દરદો નીકળી જઈ તંદરૂસતી મળે છે.

૩. મોં બંધ રાખવાથી શ્વાસને ફક્ત નાક દ્વારાજ અંદર જવા આવવાની ફરજ પડે છે, તેથી ગળાને ચોખ્ખી હવા તથા ગરમી મળે છે. તેથી તે ભાગ ઘણો આરોગ્ય રહે છે, તે માંહેલી શરદી નીકળી જાય છે, વળી પાચન શક્તિમાં રોકડી થએલી ઝેરી હવાઓ, તથા ખટાશ નાબુદ થઈ જાય છે, અને શરીરમાં ગરમી તથા ચૈતન્ય દરેક અવયવોમાં પોતાની આરોગ્ય ધ્રુજણી (Healthy vibrations) દરેક ખુણે ફેંકે છે, જે આરોગ્યતા આપનાર છે.

૪. પેટમાં જમણી બાજુ કલેજું (Liver), ડાબી બાજુ તલ્લી (Spleen), તથા વચમાં નાનાં મોટાં આંતરડાં અને ઉપર હોજરી, એવી રીતે ગોઠવાયલાં છે. (જુવો ચીત્ર ૬ હું). જે સર્વ અવયવો ખાસ પાચન શક્તિથી ખોરાક પાચન

નીષ્ફળ નીવડી સામા ધણીની ફત્તેહ થયે વધુ બળી જળી દુઃખી થશો. કોઇનું બૂરૂં ચાહશો તો તરતજ પહેલું તમારૂંજ બૂરૂં થશે, એ ખરૂંજ છે, કારણકે કુદરતમાં આકર્ષણનો એકજ પ્રબળ કાયદો છે, કે ભલાઇ ભલાને અને બૂરાઇ બૂરાનેજ ખેંચે છે, (Like attracts like). આ વિદ્યાની કળ કુંચી જાણી લઇ, સીતમ, સેતાનીયત, હવસ કે કુદરતી પેદાશને નુકશાન પુગાડનારી કોઇપણ ચીજ કદી કરતા ના, કારણકે તેમ કરતાં તમનેજ પેહેલે નુકશાન થવાનું. બૂરા વિચાર બૂરાઇને ખેંચી તમારૂં પહેલે નખોદ વાળશે, કારણકે તમારા બૂરા વિચારનો પ્રવાહ એક ગણો છે, જયારે બીજા બૂરા વિચારોનો વરસાદ તમારીપર ભૂટી પડવે, તે ભાર તમે ખમી શકનાર નથી, તે સાથે કુદરતની વીરૂદ્ધ, અને કુદરતની ઉન્નતીની સામે થનારો વિચાર, કદી પણ ફાવી શકતો નથી, તે વિચાર પાછો ફરે છે, ને મોકલનાર શખ્સનેજ નુકશાન કરે છે. એ બાબત ખૂબ ધ્યાનમાં ગોખીનેજ ચેતેલા રેહેવાની ઘણી જરૂર છે, એવી અનુભવથી હું ભલામણ કરૂં છું.

વિચારોને ચોકકસ ધારેલાં કામ ઉપર કેમ છોડવા (Projection and direct volation of thoughts)— વિચારો શું ચીજ છે, કેવા છે, તેની જૂદી જૂદી અસરો કેમ થાય છે, તે માટેની દલીલો, તથા પ્રેકટીકલ (Practical) બાબતો લંબાણથી આગળ સમજાવી ગયો છું, તથા વિચારોનો ઉપયોગ કેમ કરવો, એ સર્વે બાબત જાહેર કરી છે. હવે એ વિદ્યાની મૂખ્ય ચાવી પ્રોજેકશન (Projection) માટે ખુલાસો કરવાની જરૂર છે. આપણે જાણીજોઇને અથવા અજાણપણામાં વિચારોને ચાલુ પ્રોજેકટ (Project) કરીએ છીએ, તે માંહેલા કેટલાકો આપણું ધાર્યું કામ બજાવે છે, અને કેટલાકો આપણી

૭. હાથ અને પેટની ચામડી પરસ્પર સાથે ચાલુ ઘસાવાથી તે માંહેલું લોહી ગરમ થઇ (પ્રાઈમસ ચુલામાં જેમ તેલ ગરમ થઇ ગેસ થાય છે તે પ્રમાણે) હવાઈ રૂપ પકડી હાથનાં પોંહુચા અને આંગળાંના છેડાવાટે, ઝમઝમાટ કરતું અણદીઠ રીતે બાહેર પડે છે, તે હવાઈ રૂપી લોહીની શક્તિ (The energy or vital force) પાછી પેટમાં દાખલ થવાથી લોહીનાં તાજાં તત્ત્વો ઉત્પન્ન કરે છે, કે જે તંદુરસ્તીને સર્વથી વધારે ઉપ્યોગી છે.

એવી અનેક રીતે ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણે એ ઈલાજ શાસ્ત્ર આધારે, સાધારણ રીતે, અને સંસારી વેહવારી રીતે જોતાં તદન ફાયદાકારક છે. એ ઇલાજ ખોરાક પાચન કરે છે, ઝાડો લાવે છે, લોહી અને શક્તિ વધારે છે, શરીર માંહેલી દરેક અરૂચી દૂર કરે છે, અને ખોરાક પાચન કરી ઝાડો સાફ લાવવાથી તંદુરસ્તી વધે છે. વળી એ ઈલાજ અજમાવતાં એક પાઇનું પણ ખરચ કરવું પડતું નથી, કે કાંઇ કડવું ઓસડ પણ પીવું પડતું નથી, તથા એ ઇલાજની કાંઇ પણ ઉલટી અસર (Reaction) થતી નથી જ્યારે દવા પીધાથી તથા જુલાબો લેવાથી વળતી અસરો (Reaction) ગરમી તેમજ શરદીની થાય છે, તથા જુલાબ લીધા પછી આંતરડાંઓ અંદરથી ઉખડીને ઝાડા પૂષ્કલ થાય છે, ને પછી આંતરડાંઓ પાછાં સંકોચાઈ જવાથી બે ચાર દીવસ અથવા કુદરત જ્યાં લગી આંતરડાંને અંદરથી રૂઝ લાવે ત્યાં સુધી, ઝાડો કબજ રહે છે, તથા સખ્ત કબજીયાત પાછી થાય છે, એ જાણીતી વાત છે; પણ આ ઇલાજમાં તેમાંનું કાંઇજ થતું નથી, તથા પેલી અસલી રીત (ભોજન કરી પેટપર હાથ ફેરવવાની) પ્રમાણે હાથ ફેરવવાથી, જે પેટ નગારા જેવું મોટું થાય છે, તેમ થવાની જરા પણ ધાસ્તી રહેતી નથી, કારણકે, **મારી રીત** તદ્દન તંદુરસ્તી અને શાસ્ત્રના પાયાઉપરજ (Scientific basis) રચાયલી છે, જે ઘણાકોએ અજમાવેલી છે, તથા તેની નિર્દોષતા અને અખુટ ફાયદાઓનાં વખાણ કર્યાં છે, તો પ્રીય વાંચકો, એક વાર અજમાવી જુવો,

કામ બજાવે છે, જેથી તેને **પેટનું ભેજું** (Abdominal brain) કહે છે. જેમ જગતમાં સૂર્ય છે, તેમ માનવીના શરિર રૂપી જગતનો સૂર્ય એ **સોલર પ્લેક્ષસજ** (Solar-plexus) છે.

માનવીનું અંતઃકરણ (Conscience)—હાલના વખતમાં માનવીનો મૂખ્ય ભાગ, પોતાના વિચારો, સમજ અને બુદ્ધી પ્રમાણે, પોતાના **અંતઃકરણની લાગણીને** આધીન થઇ કામ કરવાને બદલે, દરેક નાની મોટી બાબતમાં બીજાં માનવીની સલાહ લે છે, તથા તેઓના વિચાર ઉપર પોતાની ઈમારતનો પાયો બાંધે છે, અને પોતાનાં **અંતઃકરણને** (Conscience) કે અંતઃકરણની છૂપી બસારતનો કશો પણ ખ્યાલ તે કરતો નથી, અને બીજાને આશરે, તે પોતાનું કામ આરંભવા જતાં નીષ્ફળ નીવડે છે. જે માનવી પોતાના અંતઃકરણની છૂપી બસારત ઉપરજ આધાર રાખી પોતાના કામનો પાયો નાંખે છે, તથા વિશ્વાસથી અને ખંતથી મહેનત કરે છે, તે માનવી કદી પણ પોતાના ધાર્યા કામમાં નિષ્ફળ થતો નથી. પારકાની સલાહ લેવા કરતાં, આપણા પોતીકા અંતઃકરણની સલાહ સર્વથી શ્રેષ્ઠ તથા ફત્તેહ આપનારી છે.

અંતઃકરણને કેમ ઓળખશો—કુદરતની જગતરૂપી લીલામાં અખૂટ પ્રકાશવાળો, અને કુદરતની સર્વથી તેજસ્વી પેદાયશ, તથા અખૂટ જીવન શક્તિ (Creative power) ધરાવનારો, પ્રાણી મંડળને ખુશાલી આપનારો **સૂર્ય** (The sun) છે, તેમ માનવીના શરીરરૂપી જગતમાં, યાને માનવીના શરીરમાં પણ તેવોજ એક સૂર્ય સદા પ્રકાશે છે, તે સૂર્ય તે **સોલર પ્લેક્ષસ** (Solar-plexus) છે. જેમ સૂર્ય જગતમાં નિયમીત પ્રકાશવાથી, જગતની રચના રમણીય અને ખુશી ભરેલી થાય છે, તથા તેના પ્રકાશ અને ગરમીથી જમીનમાંનાં બીજા ઉત્પત્તીનું મુખ જુવે છે, તેમ આપણા **શરીરના સૂર્ય યાને સોલર પ્લેક્ષસના પ્રકાશવાથી**, આપણને પણ ખુશાલી થાય છે, તથા જમીન માંહેલાં બીયાં જેમ તે પ્રકાશથી ઉગે છે, તેમ આપણી દરેક ઈચ્છા અને ઉમેદોનાં ફળ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. સૂર્ય પોતાના પ્રકાશથી પ્રકાશે

અનુભવઉપરથી હીમતથી કહી શકીશ. દરેક વર્ણના માણસોને આ ઈલાજ એક સરખી રીતે અજમાવવાને તથા તેના અખૂટ ફાયદા મેળવવાને હું આગ્રહ કરૂં છું. આ ઈલાજ તદ્દન નીર્દોષ છે, તથા ઉપલી સૂચનાઓ અને ચેતવણીઉપર ધ્યાન આપી વાપરવાથી કદી કોઈ પણ જાતનું નુકશાન થતું નથી.

હવે પછીના પ્રકરણમાં મેન્ટલ હીલીંગ (Mental Healing) ની વિદ્યા અમારા ઉસ્તાદ પ્રોફેસર પોલ એડવર્ડસની રીત પ્રમાણે, વીગત સાથે આપીશું. જેમાં ખાસ કરી તેઓના પોતાનાજ વિચારો અને રૂઢીઓ દર્શાવીશું, તથા મૂખ્ય ભાગે તેઓની ખાસ ચોપડીઓનુંજ ફક્ત ભાષાંતર જાહેર કર્યા પછી બીજી વીગતો આગળ દર્શાવીશું.

કરે છે, યાને તેમાંથી જોઈતી જીવન શક્તિ પૂરા પ્રમાણમાં શરીરમાં નહી ફરી વળવાથી, માનવી કમતાકાત અને **નરવસ** (Nervous) થાય છે. જ્યારે માનવીમાં જીવન શક્તિ કમતી થાય છે, ત્યારે માનવીના ખરડાનો કાંઠો, પેટની ડુંટીની બરાબર સામે દુઃખવા માંડે છે, તથા તે જગ્યાએથી માનવી નાતવાનીના સબબે વાંકો વળી જાય છે, તે દેખાડે છે કે, **સોલર પ્લેક્ષસ** સંકોચાઈ જવાથી પૂરતી જીવન શક્તિ (Nerve fluid) શરીરના બધા ભાગો ઉપર ફરતી નથી, અને તેમ થવાથી અનેક જાતનાં જ્ઞાનતંતુ અને અવયવોને લગતાં (Functional and organic) દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. **સોલર પ્લેક્ષસ** (Solar-plexus) તે જગ્યા છે, કે જ્યાં જીવન શક્તિ (Life) પેદા થાય છે, નહીં જન્મેલું જન્મે છે, આકાર વગરનું આકાર પકડે છે, વજન વગરનું વજનદાર થાય છે, ભાન વગરનું ભાન મેળવે છે. **સોલર પ્લેક્ષસ** (Solar-plexus) જીવન શક્તિ એટલી તો ઝડપમાં અને એટલા બધા મોટા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન (Generate) કરે છે, કે તેનો ખ્યાલ વટીક કરવો મૂશ્કેલ છે. ("The solar-plexus is the point where **life is born**, where the uncreate becomes create ; the unorganised becomes organised ; the unconscious becomes conscious ; the invisible appears ; that which is dimensionless becomes measurable. There is positively no limit to the amount of life this solar centre in the individual is able to generate, and no limit to the rapidity with which it may be generated.")

સોલર પ્લેક્ષસ અને જ્ઞાનતંતુઓનો સંબંધ—**સોલર પ્લેક્ષસ** (Solar-plexus) જે **ફોર્સ** (Energy) ઉત્પન્ન કરે છે, તે જ્ઞાનતંતુઓ (Nerves) મારફતે, ઉપર નીચે તેમજ દરેક સ્નાયુઓમાંથી (Mucous membranous surface) પસાર થઇ, શરીરના દરેક અવયવોને ચૈતન્ય આપી, ચામડીનાં તંતુઓ મારફતે બ્હાર આવે છે, જેથી જેમ સૂર્યનાં કીરણોનો

વાંપરી શકીએ તેમ છે. એ પ્રમાણે એજ શક્તિ દુઃખ દરદ સાજાં કરવા માટે વાપરવામાં આવે છે, તેને **મેન્ટલ હીલીંગ** (Mental Healing) કહે છે. એવી રીતે દુઃખ દરદ સાજાં કરવાની ઘણીક રીતો છે, તેમજ તેને લગતી જૂદી જૂદી ફીલસુફીઓ જાહેર થએલી છે, અને તે દરેક માટે, જૂદા જૂદા મત છે, પણ તે સર્વ રીતોનો અભ્યાસ, તેને લગતી ચોપડીઓ મારફતે કર્યા પછી, **ડૉકટર પોલ એડવર્ડસ** કે જેઓ ૧૯૦૩ ના વરસમાં મુંબઈ ખાતે એ વિદ્યા લઇને આવ્યા હતા, તેઓની જાતી દેખરેખ (Personal instructions) હેઠળ, લાંબો વખત તેઓ સાથે રહી એ માટેનું જોઇતું જ્ઞાન મેળવ્યું છે, તે રીત ઘણી સ્હેલી હોવાથી, બીજી બધી રીતો કરતાં તેજ સંપૂર્ણતાથી સમજાવવાની કોશેષ કરીશ, એ વિદ્યામાં આપણે જે શક્તિ વાપરવાની છે, તે હું આગલાં પ્રકરણોમાં પૂરતી રીતે સમજાવી ગયો છું તથા તે માટે હવે બીજી કશી સમજની હું જરૂર જોતો નથી, તે છતાં **ડૉકટર પોલ એડવર્ડસ** પોતાની એ રીતને **મેન્ટલ હીલીંગ** (Mental Healing) ના નામથી નીચલા શબ્દોમાં સમજાવે છે, તે વાંચનાર માટે, તેઓનાજ શબ્દોમાં દર્શાવીશું.

"Mind is the greatest of all forces. It has created all things, and is the only power of **diffusion** among things created. That is, created things are diffused, both when created, and after dissolution overtakes their physical structures. Mind creates then dissolves all physical things. The body in which mind dwells is of the mind's own creation, and it never ceases its reign over this material structure till dissolution has come, then the elements composing the body are returned to their original sources. Thus **Construction** and **Destruction** seem to be the two

બોલાવે છે, તથા પોતાની ઇચ્છા અનુસાર કાર્ય કરવાને, પોતાની ઇચ્છા શક્તિથી મોકલે છે (Project), જે કાંઇજ નહીં પણ હું આગળ સમજાવી ગયો તેમ, માનવીના વિચારનો પ્રવાહજ છે.

સોલર પ્લેક્ષસ અને મગજને સંબંધ—**સોલર પ્લેક્ષસ** (Solar-plexus) ને માનવીના મગજ સાથે ઘાડો સંબંધ છે, અને એ સૂર્ય ચક્ર માનવીના મગજનો તાબેદાર ગુલામ છે. મગજમાંથી જે કાંઇ નજીવા જેવા વિચાર બાહેર પડે છે, તેની અસર તેની ઉપર થાય છે, અને એવો કોઈ વિચાર નથી કે જે ઉત્પન્ન થતાં સાથે, આ શરીરના સૂર્યના અજવાળાનો પ્રકાશ લેતો ન હોય. કરણીનો કાયદો છે કે "**જેવું વાવશો તેવું ઉગશે, જેવું વિચારશો તેવું પામશો.**" એ પ્રમાણે દરેક સાધારણ અને ભલા કે ભુંડા વિચારો અને કાર્યની કરણીનાં ફળ મોટા ભાગે, આપણે આપણી ચાલુ જીંદગીના સંસારી સ્થૂલ શરીરમાંજ જોઇયે છીએ. જે વિચારો આપણે આગળ કરેલા તે વિચારોનાં ફળ આપણે હાલમાં ભોગવીએ છીએ. જરથોસ્તી ધર્મનો મૂખ્ય પાયો "**હુમત**" **યાને નેક વિચાર** છે, જે માટે પ્રકરણ ૧ લામાં હું ખુલાસાવાર લખી ગયો છું. કાર્ય કરવું તો તે માટેનો પ્હેલો વિચાર કરવાની જરૂર છે, ને વિચાર કરીએ તો તેને લગતું કાર્ય તેની પાછળ આવવાનુંજ. વિચાર તેજ કાર્ય અને કાર્ય તેજ વિચાર છે. માટે જેઓ પોતાના શરીરના સૂર્ય યાને **સોલર પ્લેક્ષસને** (Solar-plexus) પોતાના વિચારના કાબુથી ખીલવતા નથી, તેઓ પોતાનાં કાર્યો સિદ્ધ કરી શકતા નથી. એ પ્રમાણે તમારાં સુખ કે દુઃખ એ સર્વનો કર્તા તમો પોતેજ છો. તમારા દુઃખ માટે તમે ઇશ્વરને તથા બીજા માનવીઓને દોષ આપો છો, તમારા નસીબના નામનું રૂદન કરો છો, તે સર્વ ફોકટ છે. માનવી પોતે ચાહે તેવું થઈ શકે છે, અને તેનો સર્વ ખુલાસો આગળ આપ્યો છે. (Every minute contraction and expansion of the sun-centre of Life is in obedience to the brain. No lightest fancy of the brain but is responded to instantaneously by the solar-plexus. "Do you

આગલાં પ્રકરણોમાં હું જે ખુલાસાવાર સર્વે બાબતો સમજાવી ગયો છું, તેજ બાબત આ ઉપલા અંગ્રેજી સારમાં ટુંકમાં વર્ણવામાં આવી છે. એ પ્રમાણે મનુષ્યના વિચાર મારફતે કોઇપણ દરદ સાજું થઇ શકે, એ ઉપર વર્ણવેલી બાબતો અને ફીલસુફીથી સીદ્ધ થાય છે.

એ વિદ્યા મારફતે દરદો સાજાં કરનારને **મેન્ટલ હીલર** (Mental Healer) કહે છે. તથા સાજાં કરવાના ઈલાજોને **ટ્રીટમેન્ટ** (Treatment) કહેવામાં આવે છે. તથા ઇલાજો કરતી વખતે જે સૂચનાઓ કરવામાં આવે છે, તેને **સજેશન** કહે છે, તથા **જે વિચાર** માનસીક રીતે દરદવાળા ભાગઉપર **ઇચ્છાશક્તિ** (Will power) મારફતે આકર્ષવામાં આવે છે, તે ક્રીયા તથા વિચારને **મેન્ટલ સજેશન** (Mental suggestion) કહે છે. હવે **મેન્ટલ હીલરે** પોતાના શરીરમાં, ઘણા દરદીઓને પૂરી પાડી શકાય એટલી **શક્તિ** (The intelligence) એકઠી (Generate) કરવી જોઇએ, જે માટે **પ્રાયાણામ** એટલે **શ્વાસ ક્રીયા** (Breathing exercises) કરવાની જરૂર છે. શ્વાસ દરદને સાજાં કરવા માટે દરેક રીતે ઉપયોગી છે, માટે **હીલરે** (Healer) પોતાનું શરીર અંદરથી તેમજ બ્હારથી ઘણુંજ સુગંધી તથા સ્વચ્છ રાખવુંજ જોઇએ. દરેક જાતની કેફી અને દીલ ઉશ્કેરનારી ચીજો, જેવી કે તમાકુ, અફીણ, દારૂ, અને બીજી ચીજોનો ઉપયોગ ન કરવો. કારણ કે એવી ચીજોથી તમારૂં મોઢું વાસ મારવાથી દરદીને સુગ ચઢે છે, અને તેને તમારી તરફ અણગમો ઉત્પન્ન થાય છે. દાખલા તરીકે તમે કાંદો કે લસણવાળી કોઈપણ ચીજ ખાઓ છો, તો સામા ધણીને તમારા મ્હોંના વાસની સુગ લગાડયા વગર રહેતી નથી. વળી તમે તમારા દરદીનું દીલ જીતી લઇ, તથા તમારે માટે સારો વિશ્વાસ બેસાડી કામ કરવાનો જે યત્ન કરો છો, તે એવી રીતે કરવાથી નીષ્ફળ જાય છે, માટે જરૂર મ્હોં સાફ રાખવું, તથા કોઇ મુખવાસવાલી ચીજથી મ્હોંને સુગંધી બનાવવું જરૂરનું છે. હવાની અનેક અદ્ભુત શક્તિઓ છે, તેમાંની

અને પેદા કરવામાં, તે નિયમીત એક સરખોજ પ્રકાશે છે. તે કુદરતના નિયમીત નિયમનો બોધ લઈ, આપણે પણ આપણાં **હવસી મન** (Carnal mind) તથા દુર્ગુણી ખ્યાલની સામે થવાને બદલે, એક સરખી રીતે નિયમીત આપણા શરિરના સૂર્ય તથા જીવન શક્તિ અને શરિર બંધારણના પોષણ કર્તા **સોલર પ્લેક્ષસને** આપણા ભલા વિચારોથીજ એક સરખો પ્રકાશીત રાખવાથી, તેની ઉપાધી બીજા તેવાજ ભલા વિચારોને તમારી તરફ આકર્ષી, તમને ભલા અને દુઃખ દરદ તથા દુર્ગુણોથી નિરાળા બનાવશે.

દુનીયાના સૂર્ય તથા શરીરના સૂર્યની ગતિ— દુનીયાનો સૂર્ય પોતા કરતાં વધુ ચઢતી સૂક્ષ્મ શક્તિમાંથી પોતાની ગરમી તથા અજવાળું આકર્ષે છે, અને ત્યાર પછી આપણી ઉપર તે પોતામાં એકઠી (Generate) કરેલી ગરમી તથા અજવાળું પોતાનાં પ્રકાશીત કીરણો મારફતે ફેંકે છે. જેથી દરેક જીવન શક્તિવાળું પ્રાંણી અને વસ્તુ ઉછેરે છે અને નાશ પામે છે. તેજ પ્રમાણે આપણા શરીરનો સૂર્ય **સોલર પ્લેક્ષસ** (Solar-plexus) પોતાનામાં અજવાળું તથા ગરમી, શ્વાસ યાને દમ (Oxygen) મારફતે લે છે, અને મેગ્નેટીઝમ (Magnetism) અથવા આકર્ષણ બ્હાર પાડે છે, કે જે આકર્ષણ, દુનીયાનો સૂર્ય જેમ જીવવાળી ચીજોને ઉછેરે છે તથા નાશ કરેછે, તેમ આપણા વિચારો અને ઈચ્છાઓને તેના આકર્ષણના પ્રમાણમાં ફત્તેહ કે નિષ્ફળતા આપેછે. સાધારણ રીતે આપણે નાક તથા મોઢાં વાટે દમ ખેંચીએ છીએ, પરંતુ આપણી ચામડી પણ દમ ખેંચવામાં ઘણો મોટો ભાગ ભજવે છે. શરીરની ચામડીનું એકે એક છીદ્ર, ગરમી તથા શ્વાસ અને અજવાળું, બ્હારની (Oxygen) સ્વચ્છ હવામાંથી, શરીરના મધ્ય બીંદુ **સોલર પ્લેક્ષસમાં** આકર્ષે છે, અને ત્યાં તે અજવાળું તથા ગરમી, પોતાનું રૂપ બદલી જીવન શક્તિ (Vital force) બને છે, કે જે **ફોર્સ** (The force or the intelligence) માટે દરેક ખુલાસો હું પ્રકરણ ૨-૩જામાં આપી ગયો છું. જ્યારે માનવી પોતાના જૂસ્સાઓનો ભોગ થઈ

આગલાં પ્રકરણોમાં હું જે ખુલાસાવાર સર્વે બાબતો સમજાવી ગયો છું, તેજ બાબત આ ઉપલા અંગ્રેજી સારમાં ટુંકમાં વર્ણવામાં આવી છે. એ પ્રમાણે મનુષ્યના વિચાર મારફતે કોઇપણ દરદ સાજું થઇ શકે, એ ઉપર વર્ણવેલી બાબતો અને ફીલસુફીથી સીદ્ધ થાય છે.

એ વિદ્યા મારફતે દરદો સાજાં કરનારને **મેન્ટલ હીલર** (Mental Healer) કહે છે. તથા સાજાં કરવાના ઇલાજોને **ટ્રીટમેન્ટ** (Treatment) કહેવામાં આવે છે. તથા ઇલાજો કરતી વખતે જે સૂચનાઓ કરવામાં આવે છે, તેને **સજેશન** કહે છે, તથા **જે વિચાર** માનસીક રીતે દરદવાળા ભાગઉપર **ઇચ્છાશક્તિ** (Will power) મારફતે આકર્ષવામાં આવે છે, તે ક્રીયા તથા વિચારને **મેન્ટલ સજેશન** (Mental suggestion) કહે છે. હવે **મેન્ટલ હીલરે** પોતાના શરીરમાં, ઘણા દરદીઓને પૂરી પાડી શકાય એટલી **શક્તિ** (The intelligence) એકઠી (Generate) કરવી જોઇએ, જે માટે **પ્રાયાણામ** એટલે **શ્વાસ ક્રીયા** (Breathing exercises) કરવાની જરૂર છે. શ્વાસ દરદને સાજાં કરવા માટે દરેક રીતે ઉપયોગી છે, માટે **હીલરે** (Healer) પોતાનું શરીર અંદરથી તેમજ બ્હારથી ઘણુંજ સુગંધી તથા સ્વચ્છ રાખવુંજ જોઇએ. દરેક જાતની કેફી અને દીલ ઉશ્કેરનારી ચીજો, જેવી કે તમાકુ, અફીણ, દારૂ, અને બીજી ચીજોનો ઉપયોગ ન કરવો. કારણ કે એવી ચીજોથી તમારૂં મોઢું વાસ મારવાથી દરદીને સુગ ચઢે છે, અને તેને તમારી તરફ અણગમો ઉત્પન્ન થાય છે. દાખલા તરીકે તમે કાંદા કે લસણવાળી કોઈપણ ચીજ ખાઓ છો, તો સામા ધણીને તમારા મ્હોંના વાસની સુગ લગાડયા વગર રહેતી નથી. વળી તમે તમારા દરદીનું દીલ જીતી લઇ, તથા તમારે માટે સારો વિશ્વાસ બેસાડી કામ કરવાનો જે યત્ન કરો છો, તે એવી રીતે કરવાથી નીષ્ફળ જાય છે, માટે જરૂર મ્હોં સાફ રાખવું, તથા કોઇ મુખવાસવાલી ચીજથી મ્હોંને સુગંધી બનાવવું જરૂરનું છે. હવાની અનેક અદ્‌ભુત શક્તિઓ છે, તેમાંની

મીનીટ આસાએશ લઇ શાંત પડી રેહવું, અને પાછો એક લાંબો દમ ખેંચી બીજી ૩૬ સેકન્ડ તેમ કરવું એ પ્રમાણે ત્રણ વખત કરવું. એ પ્રમાણે કરવાથી તમને તંદુરસ્તી, જોર અને મજબૂત **વીલ પાવર** મળશે, અને તમારો સૂર્ય પ્રકાશમાન થએ, આગળ લખી ગએલા સર્વે ફાયદા ફળીભૂત થશે. એ પ્રમાણે એક બે અઠવાડ્યાં કરવાથી તમે ગમે તેવી એ વિદ્યાની અજ્ઞાનતા છતાં, મજબૂત વિચારના થશો, કે પછી એજ એકસરસાઇઝ પ્રમાણે તમારી ઇચ્છાનો વિચાર કરવો, અને એજ રીતે દરેક ચીજ કરવી, પણ નીચે પ્રમાણે વખત તથા દમ રોકવામાં ફરક કરવો. (જુવો ચીત્ર ૭ મું).

ચીત્રમાં દેખાડયા પ્રમાણે સુતા પછી, એક લાંબો શ્વાસ ખેંચવો તે નાક વાટે મોઢું બંધ રાખી ખેંચતાં વિચારવું કે "કુદરતની શક્તિ હું મારામાં દાખલ કરૂં છું". પછી શ્વાસને પંદરથી વીસ સેકન્ડ સુધી હુંટી આગળ પેટમાં રોકી રાખવો, અને તે વખતે વિચારવું કે "મારી ફલાણી ફલાણી ઇચ્છા પાર પડે" અથવા જે ઇચ્છા હોય તેનો વિચાર કરવો, અને પછી ધીમો ધીમો નાક વાટેજ શ્વાસ કાઢતા જવું અને વિચારવું કે "મારી ઇચ્છાના વિચારો, તમે મારા આ શ્વાસ નીકળવા સાથે જાઓ, ને મારૂં કામ ફત્તેહ કરીને આવો." એ પ્રમાણે ત્રણ દમ એકી વખતે ખેંચવા, અને બનતા સુધી એ એકસરસાઇઝ રાત્રે એકાંત અને શાંત વખતે કરવી. એ પ્રમાણે એકનો એક વિચાર રોજ રાત્રે ઘણા દીવસ સુધી, સંપૂર્ણ વિશ્વાસથી કર્યા કરવો. તમારી ઇચ્છાને તમે લાયકના હશો તો જલદીથીજ તે પાર પડશે, પણ જો તમારી લાયકાત કરતાં તમે વધારે માગ્યું હશે, તો તે ચીજ મેળવવાને લાયક થવાનો રસ્તો દેખાડશે, અને તે માટેની લાયકાત મેળવવા પછીજ

હેઝીતી સ્હેલી લાગશે, પણ તેને ચાલુ રાખવી એ ઘણી મ્હેનતનું કામ છે. માટે આ નીચલા કેાષ્ટક પ્રમાણેજ દરેક એકસરસાઇઝ એક પછી એક તેના નીમેલા વખત પ્રમાણેજ કરશેા, તેાજ દરદ સાજાં કરી શકાશે, તેમજ વીલ પાવર મેળવી શકાશે.

પ્રાણાયામ, શ્વાસ ક્રીયા. (Breathing exercises.)

	Length of complete Breath. ઉંડેા શ્વાસ લેવા, રેાકવા તથા છેાડવાનેા બધેા મળીને વખત.	Inhalation. ધીમે ધીમે શ્વાસ શરીરમાં લેવાનેા વખત	Suspension. શ્વાસને છાતી તથા પેટમાં રેાકી રાખવાનેા વખત.	Exhalation. ધીમે ધીમે શ્વાસને અટકાવ્યા કે રેાકયા વગર એક સરખેા બ્હાર કાઢવાનેા વખત.
	સેકન્ડ.	સેકન્ડ.	સેકન્ડ.	સેકન્ડ.
૧. ચાર અઠવાડીયાં	૨૪	૮	૮	૮
દીવસમાં બે વખત.	૩૦	૧૦	૧૦	૧૦
૨. છ અઠવાડીયાં	૪૦	૧૫	૧૦	૧૫
દીવસમાં બે વખત.	૫૦	૨૦	૧૦	૨૦
૩. છ અઠવાડીયાં	૬૦	૨૬	૮	૨૬
દીવસમાં બે વખત.	૮૪	૩૫	૧૪	૩૫
૪. એક મહીનેા	૧૦૦	૪૫	૧૦	૪૫
દીવસમાં એક વખત.	૧૨૮	૬૦	૮	૬૦

"**Clavicular**" breathing is directive-mental; "**Costal**" breathing is moral and impelling;

long before his brother of opposite tendencies. Confidence, Expectation and calm Demand is a three-fold, mighty dynamic force, which would solve many problems if man but realized it. The wise man uses that which the fool neglects. Do not crawl on your belly, like a worm; do not humble yourself in the dust and call upon heaven to witness what a despicable creature you are; do not call yourself a "Miserable sinner" worthy only of eternal damnation. No! a thousand times No! Rise to your feet, raise your head and face the skies, throw back your shoulders, and fill your lungs with Nature's ozone. Then say:—

"Omnipotent and Universal Good (the intelligence of God) come unto my being, and illuminate my mind. Make me receptive unto Thy wisdom. Thou art a Universal Power, and resideth in all the parts and creatures, of Thine own creation. Universal Creator! make me wiser, make me stronger, purer and healthier. Give me better conception of mine own being, for Thou hast spoken me into existence and placed me in this form and abode. Tell me of mine rightful power, happiness and possessions. Give me the wisdom necessary to perceive the natural laws, Thou hast formulated. Bring Thine own wisdom into my keeping, and endow the soul atoms of my economy with strength and purity. Commune with me, Almighty Creator, when I repose and seek Thee."

ચેતવણી :—કદી પણ તમારા વિચારથી કોઇનું બુરૂં ઇચ્છતા ના, કારણ કે તેથી તમારૂંજ બુરૂં થશે.

શ્વાસ અંદર ખેંચવો, ઉપર પ્રમાણે રોકવો, ને પછી આઠ સેકન્ડે **ડાબા નસ્કોરાદ્વારાજ** (Through left nostril) બ્હાર કાઢવો. એ પ્રમાણે ત્રીજી વખત કરવું પણ જમણાને બદલે ડાબા નસ્કોરા દ્વારા શ્વાસ લેવો, તેને રોકી પેટ તથા છાતીમાં દોડાવવો, પછી **જમણા નસ્કોરાદ્વારા** બ્હાર કાઢવો. એ પ્રમાણે ચોવીસ સેકન્ડ દરેક વખતે બરાબર લેવી. એ પ્રમાણે રોજ સવારે અને રાત્રે બે અઠવાડીયાં સુધી કરવું, પછી બીજાં બે અઠવાડીયાં બે સેકન્ડ વધારવી ને તે પછી કોષ્ટક પ્રમાણેજ બરાબર જોઇને ચાલુ કરવું. (જુવો ચીત્ર સાતમું).

ચેતવણી:—આ શ્વાસક્રીયાઓ (Breathing exercises) કરતી વખતે, જો શરીરમાં ઘણી ગરમી ઉત્પન્ન થએલી માલમ પડેતો, તેનું પ્રમાણ ઘટાડી થોડી સેકન્ડ શ્વાસ ઓછો રોકવો. એ ક્રીયા માટે વધુ ખુલાસો પ્રકરણ ૧૦–૧૬મામાં આપેલો છે, તે ઉપર પૂરતું ધ્યાન આપવું. એ પ્રમાણે શ્વાસ ક્રીયા બરાબર પક્કી રીતે શીખ્યાથી, તમારા શરીરનું લોહી તદ્દન સ્વચ્છ તથા તેજ બનશે, તમારા મ્હોં ઉપર કુદરતીજ ખુબસુરતી પ્રગટી નીકળશે, તમારૂં શરીર આખું જીવન શક્તિથી ભરપૂર થશે, અને પછી ગમે તેવું મ્હેનતનું કામ તમો શાંન્તીથી કરી શકશો, લાંબી મુસાફરી ચાલી શકશો, ઝાડ ઉપર કે ઉંચી જગાઓ ઉપર ચઢી શકશો, તથા કોઇ પણ જાતનો થાક તમને લાગશે નહીં. દરેક ચીજ હદમાં કરવાથીજ ફાયદો છે. જલદી શીખી જવાની હોંસમાં વધુ મેહનત કરી, દીલ ખેંચી (Exertion), શરીર ઉપર વધારે શ્રમ કરવામાં ફાયદાને બદલે નુકશાન છે. આ ઉપલી **બ્રીધીંગ એક્સરસાઇઝો** (Breathing exercises) સાધારણ તંદુરસ્ત માનવીને માટે છે, તેથી અજમાયશ કરનાર શખસે પોતાના શરીરની સ્થિતિ પ્રમાણે ઓછો વખત લેવો. પણ **પોતાને જોરાવર સમજી લખેલા વખતથી કદીપણ વધારે વખત લેવો નહીં.**

આંખનું આકર્ષણ (The eye gaze)—જેમ શ્વાસ

સંતાડનારના હાથ મારફતે તમને માલમ પડશે, કે અંતે તમે ખરી જગ્યાએ આવી પુગ્યા છો. જો ખોટી જગ્યા હશે, તો સંતાડનાર ધણીનું ધ્યાન ખરી જગ્યા તરફ હોવાથી, કુદરતી રીતે તેનો હાથ ખેંચાશે, તે પરથી જાણવું કે હજી ખરી જગ્યાએ આવ્યા નથી, એવી રીતે પેલો શખ્સ તમને ખરી અથવા ખોટી જગ્યા કે ચીજ, તેના હાથની ધ્રુજણી અથવા ખેંચતાંણ; કે જેનું તેને કશું ભાન નથી, તથા તે પોતે અચાનક રીતે, તેના જાણ્યા વગર તેના હાથમાં જે ગતી થાય છે, કે જેથી તે પોતે અજાણ રહી આડકતરી રીતે, મોઢેથી બોલવાને બદલે, કુદરતી ઈસારતથી શોધનારને મદદ કરે છે. હવે ધારો કે ખરી ચીજ આગળ આવી પુગ્યા, પણ ત્યાં ચીજો ઘણી છે, ત્યારે ખરી ચીજ કઈ તે શોધવા માટે દરેક ચીજ તરફ હાથ ફેરવવો, જો ખરી ચીજ હશે, તો કુદરતીજ સંતાડનાર શખ્સ તથા જોનારાંઓ ફરીથી છુટકારાનો મૂંગો દમ ખેંચશે, કે જેનો અવાજ શોધનારના કાનપર પડતાંજ તે જાણે છે કે, તેણે ખરી ચીજનેજ હાથ લગાડયો છે. વળી પેલા શખ્સનો હાથ તમને દરેક વખત, કુદરતીજ રીતે જણાવતો રહે છે. એ પ્રમાણે તમે એક સંતાડેલી ચીજ શોધી કાઢવામાં હત્તેહમંદ નીવડ્યા, એને **મસલ રીડીંગ** કહે છે. એજ પ્રમાણે કોઇ પણ ચીજ કોઈ પણ જાતના ચેનચાળા અને બીજી ઘણીક ચીજોના અખતરા કરી શકાય છે, ને જ્યારે તેમાં ફત્તેહ મળે છે, ત્યારે લોકો બહુ અજબ થાય છે, કે એ કેમ બન્યું. પણ એમાં અજબ થવા જેવું કાંઈ નથી, વાંચનાર જોશે કે **શોધનાર** (Performer), સંતાડનાર અથવા જોનારાંઓમાંના એકનો **જમણો હાથ** પોતાના ડાબા હાથમાં પકડે છે, અને કુદરતી રીતે તે શખ્સનું ધ્યાન સંતાડેલી ચીજ ઉપરજ રાખવા ફરમાવે છે, જેમ કરતાં આડકતરી રીતે, તે શખ્સના વિચારો સંતાડેલી ચીજ તરફ હોવાથી, હાથ વાટે પેલા શોધનારને ચેતાવે છે. કેટલીક વખતે હાથ પકડવા સામે વાંધા ઉઠાવવામાં આવે છે, ત્યારે હાથને બદલે શોધનાર તથા સંતાડનાર લોખંડનો સળીઓ અથવા એવી બીજી કોઇ ચીજ પોતા વચ્ચે પકડે છે, કે જેની મારફતે પણ, ઉપર કેહવા મુજબ થઈ શકે છે, યાને

જોરની અસર કરે છે, તેમ એવી રીતે ડાબી આંખમાં જોવાથી મજબૂત અસર થાય છે. જો બીજી રીતે જોઇએ તો બંદુકની ગોળીને બદલે છરા ભરીને મારવાથી તે વીખરાઈ જઈ તેનું જોર કમતી થઈ જાય છે, તેમ આંખ બધી તરફ ફેરવવાથી મજબૂત અસર થતી નથી. માટે દરદી પોતાની આંખ ગમે તેમ ફેરવે તોપણ, હીલરે (Healer) તેની ડાબીજ આંખમાં જોયા કરવું, કે જેથી સાજા થવાને લગતાં **સજેશ્યનોની** (Suggestions) તેની ઉપર પૂરતી અસર કરશે.

હીલીંગ પાસીસ (Healing passes).—હાથ વડે, મેન્ટલ હીલર કેટલીક જાતના **પાસીસ** (Passes) કરે છે, કે જેથી જૂદી જૂદી જાતની અસરો થાય છે. **પાસીસ** કરવાને માટે હાથને તદ્દન સ્વચ્છ રાખવાની જરૂર છે તથા હાથના આંગળાઓના નખ સ્વચ્છ અને ટુંકા રાખવા જોઇએ. એ માટેના પાસીસ કેમ કરવા તે ચીત્રો સાથે આગળ દેખાડયું છે.

શરૂઆતની હીલચાલ:—દરેક **હીલરે** (Healer) દરદીની સારવાર કરવા અગાઉ નીચલી ચાર ચીજો ધ્યાનમાં રાખવી.

૧. હાથ સુક્કા અને સ્વચ્છ રાખવા.

૨. મોહું સુગંધી અને હોજરી સાફ રાખવી તથા શ્વાસ ક્રિયા મારફતે શરીર માંહેલી ઝેરી હવાને કાઢી નાંખવી, અને બ્હાર તેમજ અંદરથી શરીરને સ્વચ્છ રાખવું.

૩. કપડાં સાદાં ને સ્વચ્છ પ્હેરવાં.

૪. સદા સાદાઇ અને મર્યાદા જાળવી રાખવી. પોતાનો ટેક જાળવવો પણ ખાલી ડોળ ઘાલવો નહીં. એ ઉપરાંત પ્રકરણ ૮ મામાં **હીલરને** લગતી કેટલીક સૂચનાઓ કરી છે, તે સર્વે ધ્યાનમાં રાખી તે પ્રમાણે ઘટતું વિચારી કરવું.

દરેક દરદીને પહેલે શું કરવું—એક **મેન્ટલ હીલરને** છાજતી લાયકાતથી તમારા દરદીને એક સગવડવાળી ખુરસીમાં બેસાડી, તેની સાધારણ ટેવો, ખાવા પીવા તથા રહેવા બાબતની સર્વ હકીકત પૂછવી, અને તેના જે જવાબો મળે તે ઘણુજ

બે મીત્ર અથવા બેશી, અથવા માણસ કે જેઓ એકમેકપર ઘણી પ્રીત તથા ભાઈબંધી રાખતા હોય, તેઓમાંથી એક જણે **પ્રોજેક્ટર** (Projector) અને બીજાએ **રીસીવર** (Receiver) થવું. પ્રોજેક્ટરે એક ટેબલ આગળ ખુરશી લઇ આશાયસથી બેસવું, અને ટેબલ ઉપર એક પાનાંના કાર્ડમાંથી પાંચ છ પાનાં લેવાં, તે માંહેલું એકેકું પાનું લઈ, તે ઉપર પેલા **ભુંગળા** (Telepascope) મારફતે ખૂબ ટીકી ટીકીને જોયા કરવું. કદી પણ ઉતાવળ કરવી નહીં, પણ શાંત રીતે જોયાજ કરવું. ભુંગળામાંથી જોવાની મતલબ એજ કે તમારૂં ધ્યાન કોઇ પણ બાહેરની બીજી બાબત ઉપર તમારી નજર મારફત દોરવાય નહીં, તથા તમારી નજર એકજ ચીજ ઉપર ટીકેલી રાખવાથી તે ચીજનો વિચાર એકાગ્ર (Concentrate) થાય છે, તેથી એ ભુંગળુ ઘણુંજ કામનું છે. એ પ્રમાણે ભુંગળા મારફત પેલા કાર્ડનું પહેલું પાનું (ધારો કે ફુલાવરનો છક્કો) ખૂબ જોયા કરવું, જેમ કરવાથી બીજી દરેક ચીજ ઉપરથી તમારૂં ધ્યાન નીકળી જઈ, ફક્ત કાર્ડ અને કાર્ડની ઉપરજ લાગેલું રહેશે, તેથી મન એકાગ્ર થશે, તે વખતે **"આ પાનું ફુલાવરનો છક્કો છે"** એમ વિચારવું, એમ એકાગ્ર ચીત્તે બે ચાર મીનીટ વિચારતા જવું અને જોયા કરવું. કેટલીક વખતે એક્કી ટગરે જોયા કરવાથી, મન શાંત થયે ઉંઘ આવી જાય છે, પણ **પ્રોજેક્ટરે** ગમે તે થાય પણ **ઊંઘવું નહીં, અને જાગ્રતજ રહેવું.** વિચાર મોકલવામાં, જેમ બને તેમ **શાંત,** અને **જાગ્રત,** રહેવાની જરૂર છે, તે સાથે શરીરનાં દરેક અવયવોને તદ્દન ઢીલા (Relax) રાખવાની ઘણી મોટી જરૂર છે. એ પ્રમાણે વિચાર મોકલનાર, વિચાર પ્રોજેક્ટ (Project) કરી શકે છે.

હવે વિચાર ખેંચનાર અથવા લેનાર ધણીને વિચાર મોકલનાર જ્યારે વિચાર પ્રોજેક્ટ કરે, તેજ વખતે, પ્રોજેક્ટરની સામે, ટેબલ તરફ પીઠ રાખી બેસાડવો. **રીસીવરે** (Receiver) યાને વિચાર વાંચનાર શખ્સે, પોતે તદ્દન શાંત અને આરામથી બેસવું, અને આંખ બંધ રાખી વિચારવું કે **પ્રોજેક્ટરે** કયું પાનું પ્રોજેક્ટ કીધું, એમ અટકળથી પારખવાની ચાલુ કોશેષ

જોરની અસર કરે છે, તેમ એવી રીતે ડાબી આંખમાં જોવાથી મજબૂત અસર થાય છે. જો બીજી રીતે જોઇએ તો બંદુકની ગોળીને બદલે છરા ભરીને મારવાથી તે વીખરાઈ જઈ તેનું જોર કમતી થઈ જાય છે, તેમ આંખ બધી તરફ ફેરવવાથી મજબૂત અસર થતી નથી. માટે દરદી પોતાની આંખ ગમે તેમ ફેરવે તોપણ, હીલરે (Healer) તેની ડાબીજ આંખમાં જોયા કરવું, કે જેથી સાજા થવાને લગતાં **સજેશ્યનોની** (Suggestions) તેની ઉપર પૂરતી અસર કરશે.

હીલીંગ પાસીસ (Healing passes).—હાથ વડે, મેન્ટલ હીલર કેટલીક જાતના **પાસીસ** (Passes) કરે છે, કે જેથી જૂદી જૂદી જાતની અસરો થાય છે. **પાસીસ** કરવાને માટે હાથને તદ્દન સ્વચ્છ રાખવાની જરૂર છે તથા હાથના આંગળાઓના નખ સ્વચ્છ અને ટૂંકા રાખવા જોઇએ. એ માટેના પાસીસ કેમ કરવા તે ચીત્રો સાથે આગળ દેખાડયું છે.

શરૂઆતની હીલચાલ:—દરેક હીલરે (Healer) દરદીની સારવાર કરવા અગાઉ નીચલી ચાર ચીજો ધ્યાનમાં રાખવી.

૧. હાથ સુક્કા અને સ્વચ્છ રાખવા.

૨. મોહું સુગંધી અને હોજરી સાફ રાખવી તથા શ્વાસ ક્રિયા મારફતે શરીર માંહેલી ઝેરી હવાને કાઢી નાંખવી, અને બ્હાર તેમજ અંદરથી શરીરને સ્વચ્છ રાખવું.

૩. કપડાં સાદાં ને સ્વચ્છ પ્હેરવાં.

૪. સદા સાદાઇ અને મર્યાદા જાળવી રાખવી. પોતાનો ટેક જાળવવો પણ ખાલી ડોળ ઘાલવો નહીં. એ ઉપરાંત પ્રકરણ ૮ મામાં **હીલરને** લગતી કેટલીક સૂચનાઓ કરી છે, તે સર્વે ધ્યાનમાં રાખી તે પ્રમાણે ઘટતું વિચારી કરવું.

દરેક દરદીને પહેલે શું કરવું—એક **મેન્ટલ હીલરને** છાજતી લાયકાતથી તમારા દરદીને એક સગવડવાળી ખુરસીમાં બેસાડી, તેની સાધારણ ટેવો, ખાવા પીવા તથા રહેવા બાબતની સર્વ હકીકત પૂછવી, અને તેના જે જવાબો મળે તે ઘણાજ

એ વિદ્યાની શોધ ચલાવી હતી. ઇરાની અને યુનાની પુસ્તકોનો નાશ થવા પછીથી, એક સંસ્કૃત ભાષાની ચોપડી તથા ઇજીપ્શીયન ઓલમાં **વેસપેશીયન** (Vespasian) ની વિદ્યાની, **ટેસીટસ** (Tacitus) નામના ગ્રંથકારની ચોપડી ઉપરથી, **ફ્રેડરીક એનટન મેસ્મર** (Frederick Anton Mesmer) નામના વિદ્વાને, એ નાશ પામેલી, વીસરાઇ ગયેલી વિદ્યાને પશ્ચિમ મુલકમાં પ્હેલ વ્હેલી ૧૭૭૮ ના વર્ષમાં જાહેર કરી યુરોપના અનેક મુલકમાં તેનો ફેલાવો કર્યો. જ્યાર પછી તેના પ્હેલા ચેલા **ડોકટર ડેલસને** (Dr. Delson) તેનો અભ્યાસ કર્યો, અને ત્યાર પછી **મારકવીસ ડી પુસગર** (Marquis de Puysegar), **ડેલુઝી** (Deleuze), **ફોઇસા** (Foissae), **ચાર્લસ વોન રીચનબેક** (Charles von Reichenbach), અને બીજા ઘણાક ઓલમાંઓએ આખા યુરોપમાં એનો મજબૂત પ્રસાર કર્યો. ત્યાર પછી અનેક ઓલમાંઓ એ વિદ્યાની ફીલસુફીમાં પોતાની શક્તિ પ્રમાણે વધારો કરતા ગયા. નવી નવી રૂઢીઓ શોધતા ગયા. પણ ડાકટરી વિદ્યાવાળાઓએ, એ વિદ્યા સામે, એટલો તો અણગમો લોકોમાં ઉત્પન્ન કર્યો કે, લોકો તેથી ડરી જઇ એ વિદ્યાને ધીક્કારવા લાગ્યાં, પણ અંતે **ડોકટર બ્રેડે** (Dr. Braid) પોતાની નવી રૂઢી દાખલ કરી એ વિદ્યાનું નામ તેના શોધક **મેસ્મર** ઉપરથી **મેસ્મેરીઝમ** હતું, તે બદલીને **હીપ્નોટીઝમ** રાખ્યું. વિદ્વાનો હીપ્નોટીઝમ અને મેસ્મેરીઝમ માટે એક મત થતા નથી. કોઈ કહે છે કે, **મેસ્મેરીઝમ શરીરનાં લોહી અને જ્ઞાનતંતુઓ** (Nerves) **ઉપર સીધી અસર કરીને પછી મગજને અસર કરે છે, જ્યારે હીપ્નોટીઝમ ફક્ત આંખનાં જ્ઞાનતંતુઓ** (Nerves) **ઉપર ખેંચાણ કરી પહેલે મગજ ઉપર અસર કરે છે, અને પછીજ મગજ મારફતે શરીર ઉપર અસર પુગાડે છે.** કેટલાક વિદ્વાનો એ બન્નેને એકજ સમજે છે, અને લાંબા વખતના ચાલુ અભ્યાસ પછી, હું પણ

તળીયાંમાંથી કોઇ નીકળતી પ્રવાહીને તમો પકડતા હો તેમ, સ્હેજ તમારાં આંગળાં વાળી, તમારા હાથ તમારી પીઠ પાછળ લઈ જઈ, ત્યાંથી તમારા માથા ઉપર થઈ પાછા દરદીના માથા ઉપર ખુલ્લા કરી, ફરીથી તે પ્રમાણે બીજો **પાસ** (Pass) કરવો, દર ત્રણ **પાસીસ** (Passes) એવા કરવા. ત્યાર પછી દરેક ચોથા પાસે દરદીના હાથનાં આંગળાં પાસે આવતાં, તેને જરા હાથ લગાડવો, એવી રીતે કે જાણે તેનાં આંગળાંમાંથી કોઈ પ્રવાહીને કહાડી નાખતા હોઇએ તે પ્રમાણે, અને તેમજ પગનાં આંગળાં તરફ પણ કરવું. બૂટ હોય તેની ફીકર નહીં. એ પ્રમાણે ચાલુ દરેક પાસ પૂરો કરવાને ૩૦ સેકન્ડ લેવી, અને એ પ્રમાણે ચાલુ ત્રીસ પાસીસ (Passes) કરવા. એમ કરવાથી દરદી અર્ધો જાગૃત અને અર્ધો ઉંઘમાં, એવી શાંત હાલતમાં આવી જશે. વખતે દરદી તમારા પાસીસના આકર્ષણની વધારે અસર થવાથી ઉંઘી જાય, તો તરતજ તેને તમારા રૂમાલ વડે મોઢાં ઉપર પવન નાંખી જાગૃત કરવો. વખતે બેશુદ્ધ થઈ જાય અને મોઢું ફીક્કું મારી જાય તોપણ **કદી ગભરાવું** નહી, પણ ફક્ત તેનાં મ્હોં ઉપર રૂમાલથી પવન નાંખી, **"જાગૃત થાવ"** એટલુંજ માયાથી બોલવું. મેન્ટલ હીલીંગમાં દરદીને તદ્દન ઉંઘમાં નાંખવાની જરૂર નથી. એ પ્રમાણે **લોંગ પાસીસ** (Long passes) કરવા પછી, દરદીના માથાની આજુબાજુ ગોળ ફરતા, તથા માથાની ઉપર, તમારા હાથનાં આંગળાં માથા તરફ જુલતાં રાખીને ફેરવ્યા કરવાં અને તે વખતે તમારી ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) થી તમારા મનમાં દ્રઢતાથી એમ વીચારવું કે "માથાથી ગળા સુધીનું દરેક અવયવ તંદુરસ્ત થાઓ". એ પ્રમાણે **૨૦ પાસીસ** કરવા, એને **માથાના સરક્યુલર પાસીસ** (Head circular passes) કહે છે. (જુવો ચીત્ર ૯ મું). માથાની આસપાસ ચૈતન્ય શક્તિનો પ્રવાહ કેવી રીતે ફરે છે, તે ચીત્રમાં દેખાડયું છે.

એ **સરક્યુલર પાસીસ** (Circular passes) **તાવ,** ઉંઘ તથા **માથાથી ગળા સુધીનાં દરેક દરદો** ઉપર

મેગ્નેટીક પાસીસ (Magnetic passes)—આકર્ષણ કરવાને માટે હાથના ચાળા કરી હાથ ફેરવવામાં આવે છે, તેને **પાસીસ** કહે છે. એવા **પાસીસ** ઘણી જાતના હોય છે, તેમાંના મૂખ્ય નીચે પ્રમાણે છે:—

૧. ટ્રીમ્યુલસ પાસ (Trimulous pass)—આ **પાસ** ધીમે ધીમે ચીત્રમાં દેખાડ્યા પ્રમાણે ઑપરેટરે, સબ્જેકટના માથાથી શરૂ કરી, મોઢાં, છાતી તથા હાથ સુધી ઉતરતા કરવા. એ પાસ **લોંગ પાસીસની** એક જાત છે, અને ઘણું કરીને દરદ સાજાં કરવામાં, દરદવાળી જગ્યાએ એ પાસ ફેરવવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે (જુવો ચીત્ર ૧૮ મું).

૨. ડ્રોઈંગ પાસ (Drawing pass)—આ પાસ બે રીતે થાય છે.

૧. ક્રીકેટ રમતી વખતે **અંડર હેન્ડ બોલીંગ** (Underhand bowling) જેમ કરવામાં આવે છે, તેમ ઑપરેટર, સબ્જેકટ તરફ પોતાના ખાલી બંધ હાથથી કાંઈ ફેંકતો હોય તેમ ફેંકી પાછા ખેંચે છે.

૨. ચીત્રમાં દેખાડ્યા પ્રમાણે હાથ રાખી કાંઈક અણદીઠ ચીજને પકડી પોતાની છાતી તરફ અથવા બીજી બાજુ ખેંચતો હોય તેમ કરવામાં આવે છે. એ **પાસીસ** કરતી વખતે ઘણીજ મજબૂત ઈચ્છા શક્તિ (Will-power) વાપરવી પડે છે. એ **પાસીસ** કરતી વખતે ઑપરેટરના હાથની હથેલી ઑપરેટરની છાતી તરફ રહે છે. દરદના ચૈતન્યને દૂર કરવાને એ પાસીસ ઘણા કામ લાગે છે.

૩. રીપેલીંગ પાસીસ (Repelling passes)—એ **પાસીસ** ડ્રોઈંગ પાસીસથી ઉલટા કરવામાં આવે છે. એ પાસીસ કરતી વખતે જેમ કોઇ ચીજને હવામાં પાછી મોકલતા હોઇયે તેમ કરવામાં આવે છે, અને ઑપરેટરની હાથની હથેલીઓ સબ્જેકટ તરફ હોય છે.

રીવર્સ ઓર અપવર્ડ પાસ (Reverse or upward pass)—આ પાસીસથી સબ્જેકટને મેસ્મેરીઝમની ઉંઘમાંથી

૧૧ મું). છાતીને લગતાં દરેક દરદોમાં એ અકસીર છે. તેમજ બીજાં દરદો, અથવા અવયવો, કે જે માંહેલું ચૈતન્ય અને ગતિ નરમ થઈ હોય, તેવાં અવયવોમાં પ્રબળ ગતિ ઉત્પન્ન કરવાને માટે એ ચીત્રમાં દેખાડવા પ્રમાણેજ પાસીસ કરવાથી તથા હાથ મૂકી **મનોવાસના** મારફતે વિચારનો પ્રવાહ દોડાવવાથી દરેક જાતનું દુઃખ (Pain) ઘણું જલદીથી નરમ પડે છે.

ત્યારપછી ગુરદા (Kidney) ઉપર તમારો ડાબો હાથ મૂકીને તમારો વિચાર જમણા હાથ મારફતે (ચીત્ર ૧૨મામાં દેખાડવા પ્રમાણે) તંદુરસ્તીને લગતો મોકલવો. પછી પ્રકરણ ૧૪મામાં **ટેપીંગ મસાજ** (Tapping massage) માટે લખ્યું છે, તેમ દસ બાર વખત બેઉ બાજુના ગુરદાઓને ઠોકવા. પછી ચીત્ર ૧૨મામાં દેખાડવા પ્રમાણે, તમારા હાથોવડે ગુરદાઉપર ગોળ ગોળ **પાસીસ** કર્યા કરવા તથા "**તંદુરસ્ત, મજબૂત ને નિરોગી**" (Good-good, healthy-healthy) એવા વિચારોનું મનોવાસનાથી સજેશચન કરવું (Mental suggestion). યાદ રાખવું કે દરેક દરદ ઉપર એ પ્રમાણે **મનોવાસનાથી** વિચારના દ્રઢ શબ્દો (જેવા કેઃ—**તંદુરસ્ત, મજબૂત, નિરોગી**) ફેંકવાથી, મોટે ભાગે દરદ તેજ વખતે **લગભગ** નરમ થએલું લાગશે, અને કદાચ તે વખતે દરદ નરમ નહીં લાગે, તોપણ તેની અસર તો થશે ને થશેજ. અને બે ચાર દીવસ લાગટ, દીવસમાં બે ત્રણ વખત ટ્રીટમેન્ટ આપવાથી જરૂર ફાયદો માલમ પડશે. (એ માટે જુવો ચીત્ર ૧૨ ની સમજણ.)

એ પ્રમાણે દરેક અવયવોને પહેલીજ **ટ્રીટમેન્ટમાં** સંપૂર્ણ રીતે **ટ્રીટ** (Treat) કરવાથી, દરેક અવયવો મજબૂત થાય, ત્યાર પછી લોહીના ફરવા માટે નીચે પ્રમાણે **લોહીનો ફેરાવો બરાબર કરવાના** (Equalizing the blood circulation) પાસીસ કરવા. દરદીને ખુરશી ઉપર બેસાડી, તેનાથી થોડે છેટે ઉભા રહી, તેના બે પગ પોહળા રખાવી, ઝડપમાં દરદી તરફ ધસી આવી, આપણો ડાબો પગ દરદીના પગો વચ્ચે મૂકી, બેઉ હાથથી **લોંગ પાસીસ** (Long passes) માથાથી ગળા સુધી ઝડપમાં, હૃદય ઉપર ઘણાજ ધીમે, અને પછી જાણે હૃદય (Heart)

કરવાનું ચાલુ રાખવું. **સબ્જેકટની** આંખ બંધ કરતા બોલવુ કે "તમારી આંખ બંધ કરો, અને ઉંઘી જાઓ, જરા પણ ગભરાશો નહીં, જરા વારમાં તમને ફેર આવતા નરમ પડશે, અને તમે ઘણી શાંત ઉંઘમાં પડશો, માટે ઉંઘી જાઓ." એટલું કહી સબ્જેકટને ઉંઘવા દેવો. પાંચ મીનીટ લગી તેને ઉંઘમાં રેહવા દઈ, તેનાથી દૂર ઉભા રહી, તમારી ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) થી મનમાં વિચાર એકાગ્ર કરી, અને પુષ્કળ ઉંઘમાં પડવાના વિચાર **પ્રોજેક્ટ** (Project) કરવા. એથી સબ્જેકટ શાંતીથી ભર ઉંઘમાં પડશે. પછી તેને જગાડવા અગાઉ તેની પાસે જઇ તે જાગૃત ન થાય, તેવી રીતે તેને કેહવું, "બીજી વખત તમે ઘણા જલદી ઉંઘમાં પડશો. બીજી વખત સીક્કો જોતાં તમે તરત ઉંઘી જશો. બીજી વખત તમને ઘણી જલદી ઉંઘ આવી જશે. યાદ રાખજો બીજી વખત તમારે જલદીજ ઉંઘવું પડશે." આટલું કહી, એક રૂમાલ વડે જરા પવન સબ્જેકટના મોઢાપર નાંખવાથી તે જાગૃત થશે. પ્હેલે દીવસે એવી રીતે ઉંઘમાં નાંખવો અને તેની ઉપર કાબુ મેળવવો, પછી બીજે દીવસે, અથવા કોઇ બીજી વખતે તેને **એજ રીતે** ઉંઘમાં નાંખી, તેને ભર ઉંઘમાં જવા દઇ, બીજી બાબતોના **સજેશ્ચન** (Suggestion) કરવાં. આ પહેલી રીત છે.

૨. બીજી રીતમાં હાથમાં સીક્કો આપવાને બદલે, પેન્સીલ, અથવા કોઈ ચળકતી ચીજ, રૂપાનું બટન અથવા કાંઈ પણ બીજી ન્હાંની વસ્તુ, સબ્જેકટની બન્ને આંખની વચ્ચે, નાકના ચડ (Root of the nose) આગળ ત્રણ ઇંચ દૂરથી ધરવી, અને **સબ્જેકટને** પોતાની નજર તે ચીજ ઉપરજ રાખી જોવા ફરમાવવું, એટલે તેને ફેર આવી ઘેન આવવા માંડશે, કે ઉપર**ની પ્હેલી રીત** પ્રમાણે **સજેશ્ચન** કરવા માંડવા.

૩. ત્રીજી રીતમાં **સબ્જેકટના** માથાપર હાથ મૂકી, બીજા હાથનાં બે આંગળાં આંખની ઉપર **ચીત્ર ૨૨માં** દેખાડયા પ્રમાણે માથા તરફ ગોળ ગોળ ફેરવ્યા કરવાં, અને **સબ્જેકટને** પોતાની નજર ફેરવવા કે આંખના પલકારા માર્યા (Wink)

સૂચનાઓ (Suggestions) કરવી, કે જેથી દરદીનું અડધું દુઃખ, તે દીલાસો સાંભળતાંજ નરમ પડશે. ગમે તેવા સંજોગો વચ્ચે મેન્ટલ હીલરે, ગભરાટ, અચંબો, કે અજાયબી, અને એવી કોઇ પણ હીલચાલ દરદીના દેખતાં કરવી નહીં. કદીબી દરદીને મોટું મોટું ધ્યાન કરી, તથા દુઃખોની ભયંકર નિશાનીઓ જણાવી ગભરાવી નાખવું નહીં, પણ હમેશાં દીલાસો અને આશાનાં મીઠાં વચનોથી, તેનું મન હરી લેવું, અને સદા શાંત, પણ સ્હેજ ગંભીર અને હસતો ચ્હેરો રાખવો. કઠણમાં કઠણ દુઃખને નજીવું બનાવવું, તથા પોતે પણ નજીવુંજ ગણવું, અને દરેક દરદીને બને તેટલી હિમ્મત અને આશા આપવી. સારવાર (Treatment) દરમ્યાન એક શબ્દ પણ મેન્ટલ હીલરે કે દરદીએ બોલવો નહીં, પણ અગત્ય પડે તો બન્નેએ એકમેકને પોતાની ઈચ્છા ટૂંકા શબ્દોમાં બલકે એક બે બોલોમાં સમજાવી દેવી. **જેનરલ ટ્રીટમેન્ટ** (General treatment) કરવા અગાઉ, ગમે તેટલી વાતચીત હીલરે તથા દરદીએ કરવી, અને તે દુઃખને લગતીજ હોવી જોઇએ, અને **ટ્રીટમેન્ટ** પછી દરદીને બનતા લગી શાંત સોફા ઉપર અથવા સગવડવાળી જગામાં લેટવા દેવો, કે જેમ કરવાથી દરદીને ઘણો આરામ લાગશે. દરદીને બેસાડીને, સુવાડીને કે ઉભો રાખીને સારવાર કરવી, પણ બનતા સુધી તેને શાંતીમાં રાખવો, તેમજ હીલર (Healer) યાને સારવાર કરનારે તેને અનુસરતી રીતે બેસીને અથવા ઉભા રહીને ટ્રીટ (Treat) કરવું. દરદીને ઉભો રાખીને અથવા તો બીછાનામાં ઢળતો સુવાડીને (In reclining position) ટ્રીટમેન્ટ આપવામાં ફાયદો છે. હમેશાં દરદીની સાથે આવનાર પુરૂષ, સ્ત્રી અથવા સગાં સ્નેહી માહેલાં એકને દરદીની સારવાર વખતે, દરદીની નજદીકમાંજ રાખવું. કે જેથી તેને **અજાયબી અને ગભરાટ લાગવાને બદલે** ધીરજ અને વિશ્વાસ રહે. સારવારની શરૂઆતથીજ દરદીને દીલમાં ગરમી ઉશ્કેરાતી જણાશે, અને તેના દરેક સ્નાયુઓમાં ધ્રુજણી (Vibrations) થઇ, તેનું લોહી ઉશ્કેરાઈ શરીરના છેડાઓ તરફ **જોસમાં** દોડવા માંડશે.

(Crisis) **ક્રાઇસીસ** વખતે ચેતવણી:—ઘણાક દરદની

લાગેા છેા, તમે માંદા જેવા લાગતાજ નથી, વીગેરે વીગેરે." એક પછી એક, **તેજ મતલબના** શબ્દોથી **સજેશ્ચનેા** કરવાં, અને એ પ્રમાણે ઉંઘ, ભૂખ, કે બીજી બધી બાબતોમાં એવી રીતનાં **સજેશ્ચનેા** વાપરવાં. **સજેશ્ચનેા** ટૂંકા શબ્દોમાં તથા શાંત અને ધીમા પણ દ્રઢ અવાજે કરવામાંજ **મેસ્મેરીઝમ** વિદ્યાની મેાટી ફત્તેહ સમાયલી છે. એ માટે **ઑટો સજેશ્ચન** (Auto-suggestion) પ્રકરણ ૯મામાં લખેલેા ખૂલાસેા વાંચવાની જરૂર છે.

હવે **સબ્જેક્ટને** ઉંઘમાં પ્હેલે દીવસે નાંખવા પછી, તેને એવાં **સજેશ્ચન્સ** કરવાં કે, "**બીજી વખતે તેણે ઘણીજ આસાનીથી તરત ઉંઘમાં પડવું.**" અને એવાં **સજેશ્ચન્સની** અસરથી બીજે દીવસે **સબ્જેક્ટ** ઘણેા જલદી કાંઈ પણ તકલીફ આપ્યા વગર તરત ઉંઘમાં પડશે, કે પછી **પ્રયેાગ આગળ વધારવા માટે** નીચે પ્રમાણે કરવું:—

સબ્જેક્ટનેા હાથ **ઑપરેટરે** એક હાથે પકડી, બીજા હાથે તે ઉપર બે ચાર **પાસીસ** કરી, ધીમા સાદે **સબ્જેક્ટને** કેહવું કે "**જુવેા તમારેા હાથ વળતેા નથી, નથી વળતેા, નથીજ વળતેા**". આથી **સબ્જેક્ટ** ગભરાઈને હાથ વાળવાં જશે, તેવુંજ એક બે ઉલટા પાસીસ કરીને કહેવું "કંઈ નથી, તમારેા હાથ બરાબર છે," એમ કહી તમારાજ હાથે તે હાથ વાળી દેખાડવેા, એથી **સબ્જેક્ટને** તમારામાં વિશ્વાસ આવશે, ને પછી તમે જે કહેશેા તે કબૂલ કરશે. એ પ્રમાણે એક હાથ, પછી બીજો, પછી બન્ને પગ એવી રીતે એક પછી એક જડ કરતા જવું, ને પાછા તેઓની અસલ હાલતે ઉતારતા જવું, એને **મસ્કયુલર રીજીડીટી** (Muscular rigidity) અથવા નાના પ્રકારની **કેટેલેપ્સી** (Catalepsy) કહે છે. એ હાલતમાં કેટલાક **ખેલાડી ઑપરેટરેા** પેાતાના સબ્જેક્ટના આખા શરીરને જડ કરી નાંખે છે, જે ઘણું જોખમ ભરેલું છે. જે માટે આગળ

સૂચનાઓ (Suggestions) કરવી, કે જેથી દરદીનું અડધું દુઃખ, તે દીલાસો સાંભળતાંજ નરમ પડશે. ગમે તેવા સંજોગો વચ્ચે મેન્ટલ હીલરે, ગભરાટ, અચંબો, કે અજાયબી, અને એવી કોઇ પણ હીલચાલ દરદીના દેખતાં કરવી નહીં. કદીબી દરદીને મોટું મોટું બ્યાન કરી, તથા દુઃખોની ભયંકર નિશાનીઓ જણાવી ગભરાવી નાખવું નહીં, પણ હમેશાં દીલાસો અને આશાનાં મીઠાં વચનોથી, તેનું મન હરી લેવું, અને સદા શાંત, પણ સ્હેજ ગંભીર અને હસતો ચ્હેરો રાખવો. કઠણમાં કઠણ દુઃખને નજીવું બનાવવું, તથા પોતે પણ નજીવુંજ ગણવું, અને દરેક દરદીને બને તેટલી હિમ્મત અને આશા આપવી. સારવાર (Treatment) દરમ્યાન એક શબ્દ પણ મેન્ટલ હીલરે કે દરદીએ બોલવો નહીં, પણ અગત્ય પડે તો બન્નેએ એકમેકને પોતાની ઈચ્છા ટૂંકા શબ્દોમાં બલકે એક બે બોલોમાં સમજાવી દેવી. **જેનરલ ટ્રીટમેન્ટ** (General treatment) કરવા અગાઉ, ગમે તેટલી વાતચીત હીલરે તથા દરદીએ કરવી, અને તે દુઃખને લગતીજ હોવી જોઇએ, અને **ટ્રીટમેન્ટ** પછી દરદીને બનતા લગી શાંત સોફા ઉપર અથવા સગવડવાળી જગામાં લેટવા દેવો, કે જેમ કરવાથી દરદીને ઘણો આરામ લાગશે. દરદીને બેસાડીને, સુવાડીને કે ઉભો રાખીને સારવાર કરવી, પણ બનતા સુધી તેને શાંતીમાં રાખવો, તેમજ હીલર (Healer) યાને સારવાર કરનારે તેને અનુસરતી રીતે બેસીને અથવા ઉભા રહીને ટ્રીટ (Treat) કરવું. દરદીને ઉભો રાખીને અથવા તો બીછાનામાં ઢળતો સુવાડીને (In reclining position) ટ્રીટમેન્ટ આપવામાં ફાયદો છે. હમેશાં દરદીની સાથે આવનાર પુરૂષ, સ્ત્રી અથવા સગાં, સ્નેહી માહેલાં એકને દરદીની સારવાર વખતે, દરદીની નજદીકમાંજ રાખવું. કે જેથી તેને **અજાયબી અને ગભરાટ લાગવાને બદલે** ધીરજ અને વિશ્વાસ રહે. સારવારની શરૂઆતથીજ દરદીને દીલમાં ગરમી ઉશ્કેરાતી જણાશે, અને તેના દરેક સ્નાયુ-ઓમાં ધ્રુજણી (Vibrations) થઇ, તેનું લોહી ઉશકેરાઈ શરીરના છેડાઓ તરફ **જોસમાં** દોડવા માંડશે.

(Crisis) **ક્રાઇસીસ** વખતે ચેતવણી :—ઘણાક દરદની

અવાજે કરવાની જરૂર છે. એવી રીતે દરેક જાતની **ભૂંડી ટેવો** (Bad habits), દુર્ગુણો વીગેરે (Vices) દૂર કરવામાં આવે છે. એ પ્રમાણે, મૂર્ખાને અક્કલ, ઘણું ખાનારને મીતાહારી, કંજુસને સખી, નાસ્તિકને સદ્‌ગુણી, વીગેરે બનાવવામાં આવે છે. બ્હીક અથવા હેબકથી, પૈસો જતો રહેવાથી, દુઃખ દરદથી, અથવા વ્યસનોથી થતું દીવાનાપણું, પણ એવી રીતે સારૂં કરવામાં આવે છે. એ મેસ્મેરીઝમનો બીજો તબક્કો (Second phase) છે. હવે એ તબક્કામાં આવેલો સબ્જેક્ટ ઘણા ઉંચા પ્રકારની ઉંઘમાં આવે છે, તેને ત્રીજો તબક્કો અથવા **પ્રોપર સ્લીપ** (Proper sleep) કહે છે, એમ થવાનું કારણ એટલુંજ છે કે, જૂદા જૂદા પ્રયોગોમાંથી પસાર થવાથી, **સબ્જેક્ટની** મનશક્તિ માંહેલી કેટલીક અદ્‌ભૂત છૂપી શક્તિઓ (Latent powers) પ્રગટ થાય છે, તથા અંતરદૃષ્ટિ ખુલે છે, જેથી તે હાલતમાં તે અદ્‌ભૂત ચીજો જુવે છે, સમજે છે, અને તેનું વર્ણન કરે છે. આ મેસ્મેરીઝમનો ત્રીજો તબક્કો, **સબ્જેક્ટને** ભીન્ન ભીન્ન સૂક્ષ્મ **ઇથિરના** (Eatherial) ભુવનમાં લઈ જાય છે, અને ન દીઠેલી, ન સાંભળેલી, બાબતોને તે જુવે છે, સાંભળે છે અને ખુલાસો કરે છે. દીવાનાપણું, **હીસ્ટીરીયા** (Hysteria), તથા એવાં લાંબા વખતનાં કઠણ દરદો આ હાલતમાં સાજાં થાય છે. **કલેરવોયન્સ** (Clairvoyance) આ હાલતને **અંતરદ્રષ્ટિ** કહે છે, તે પણ આ ત્રીજા તબક્કામાં છે, એ હાલત દરેક **સબ્જેક્ટમાં** ઉત્પન્ન કરી શકાતી નથી. **ટેલીપથી** (Telepathy) અને **કલેરવોયન્સ** વચ્ચે એટલોજ ફરક છે, કે **ટેલીપથીમાં રીસીવર** (Receiver) વર્તમાનકાળ એટલે ચાલુ વખત યાને તેજ વખતે શું ચીજો થાય છે, તે જોઇ શકે છે. પણ **કલેરવોયન્સમાં** તો સબ્જેક્ટ, ભૂત, વર્તમાન અને ભવિષ્ય ત્રણે કાળની એટલે કે **થઈ ગએલી, થતી, અને થવાની** બીનાઓ વીગેરે દરેક ચીજો કહે છે.

સબ્જેક્ટની ઉપર વારંવાર **એનીમલ મેગ્નેટીઝમ**

સજેશ્યનો (Suggestions) વડે, સ્નાયુઓ ઉપર કામ આરંભે છે, જેથી દરદીની **જીવનશક્તિ** (Nerve fluid) લોહીમાં ચૈતન્ય રૂપે મળી જઇ એક જાતનું જોસ ઉત્પન્ન કરે છે, જે જોસમાં માંસરજ્જુનાં પડમાં (In the various tissues of the Muscles) થઈ દરદની મંદગતીવાળા ભાગમાં **ચૈતન્ય** જાગ્રત કરે છે. જેથી દરદ ગમે તે પ્રકારનું હોવા છતાં લોહી અને ચૈતન્યના સામટા જોરથી, જે અટકાવ હોય તે દૂર થઇ, સોજો પીગળી જઇ દરેક વ્યાધીને દૂર કરે છે. **જેવી જેની શક્તિ, જેટલો જેનો એકાગ્ર અને વિચારનો મજબૂત પ્રવાહ, તેટલી તેની અદ્‌ભૂત અસરના પ્રમાણમાં, કોઇ દરદ જલદી તો કોઇ દરદ સુહેજ વાર લગાડીને પણ આખરે નિર્મૂળ તો થાયજ છે, એમ આ વિદ્યા પૂરવાર કરે છે.** દરદ થવાનું મૂખ્ય કારણ શરીરના કોઇપણ અવયવ, અથવા તો જ્ઞાનતંતુના મથક અથવા તો લોહી માંહેલાં ચૈતન્યનો કે લોહીના ફેરાવામાં થયલી નડતરોને લીધે મૂખ્ય કરી થાય છે. એવી રીતે સીધી કે આડકતરી રીતે જ્ઞાનતંતુ માંહેલું **ચૈતન્યજ** સર્વે ફેરફાર કરે છે, તથા દરેક અવયવનું પોષણ કરનારૂં પણ તેજ છે. જેથી એજ શરીરના મૂખ્ય ચૈતન્યને (Vital energy or nerve fluid) એમ ગતિમાં મૂકવાથી વ્યાધી દૂર થાય એ સંભવીત છે. કુદરતનું ચૈતન્ય (Universal intelligence) કુદરતની દરેક પેદાશને ગતી આપે છે, અને માનવી જે કુદરતના આખા મંડળનો એક નમુનારૂપી બંધારણ છે, જેમાં કુદરતનું ચૈતન્ય, **ઓકસીજન** (Oxygen) યાને સ્વચ્છ હવા મારફતે શરીરમાં લઇ, તે મારફતે ઉત્પન્ન કરેલાં બીજાં નાના પ્રકારનાં ચૈતન્યોને ઉશ્કેરી શરીર રચનાને પોષણ આપી શકાય છે. જુવો ચીત્રો ૨ તથા ૩૪; જેમાં દરેક નાનાં મોટાં ચૈતન્યોની સમજણ આપી છે. કુદરતનું ચૈતન્ય (Universal intelligence) તો ફક્ત એકજ છે, પણ તેની બીજી હજારો શાખા છે, તેમાં કેટલીક મૂખ્ય છે, તે ચીત્ર ૩૪મામાં ખુલાસાથી સમજાવવાની કોશેષ કરી છે.

કે દિવાનો, થઈ જાય છે. માટે એ હાલત કદી પણ **પ્રૅકટીસ** (Practice) કરવી નહીં, એવી મારી ભલામણ છે. પૈસા કમાવા ખાતર નાટકના સ્ટેજ ઉપર પોતાના **સબ્જેકટને** લાવવો, એ એ વિદ્યાની મહત્ત્વતાને ઝાંખ લગાડનારૂં છે. એ વિદ્યા રમત-ગમત, મોજ મજાહ કે અટકચાળાં કરવા માટે નથી, પણ ફક્ત દુઃખીઓનાં દરદ સાજાં કરી, આશિષ મેળવવા માટે છે. **કરશો તેવું પામશો,** કુદરત તમારાં કર્મ જુવે છે, અને તે સારાં હોવાથી ફત્તેહ આપે છે, પણ મતલબી અને સ્વાર્થી, તથા બીજાને હાનિ કર-વાના વિચાર હોય છે, તો તમને તે ઉંચી ટોચે પહોંચાડી કાંઈ પણ દયા વગર તોડી પાડે છે. તમને લાગશે કે તમારી મતલબ પ્રમાણેજ બધું થાય છે, પણ મુંગી લાકડીનો ફટકો, તમારી ફત્તેહની ટોચ અને ઘડી વખતેજ ગુપચુપ પડે છે અને તે એટલો તો સખ્ત હોય છે, કે તેમાંથી તમે કદી પાછા ઉઠી શકો તેમ નથી, માટે **સંભાળજો કે, આ વિદ્યા છે, ઠઠ્ઠા મશ્કરી કે હંબગ** (Humbug) **નથી.**

હીપ્નૉટીઝમ, મેસ્મેરીઝમ વિગેરેનો ઉપલો સંપૂર્ણ ખુલાસો છે. દરેક હાલત કેમ ઉત્પન્ન કરવી, પાછી કેમ ઉતારવી, તે હાલતોમાં શું શું કરવું, તથા શું શું થાય છે, તે સર્વ ખુલાસો આપ્યો છે. હવે થોડી બીજી બાબતો જે એ માટેની છે, તેનો ખુલાસો કરીશું.

પોસ્ટ હીપ્નૉટીક સજેશ્ચન (Post-hypnotic sug-gestion)—**હીપ્નૉટીઝમની** ઉંઘમાંથી **સબ્જેકટને** ઉઠાડવા અને જાગૃત કરવા આગમજ કોઈ પણ ચીજ, વીંટી, પેનસીલ, બટન, અથવા કાગળનો કટકો, સબ્જેકટના હાથમાં આપી, નીચે પ્રમાણે કહેવું:—" આ તમારા હાથમાંની ચીજ ધ્યાનથી જોઇ લ્યો, ફરીથી હું એ ચીજ, દીવસે અથવા રાત્રે, કોઈ પણ જગ્યાએ, કોઇ પણ વખતે દેખાડું, અથવા કોઇ માણસ સાથે મોકલું અથવા પોસ્ટ મારફતે મોકલું, તો જ્યારે એ ચીજ **તમે જુવો** અથવા **હાથમાં લ્યો,** તેવા **તેજ ઘડી** તમે મજબૂત **હીપ્નૉટીક**

દર્શાવીશું. જેનો ઉપયોગ કોઈપણ માનવી સમજીને કરશે, તો તે જ્ઞાન મારફતે પોતાનાં દુઃખ દૂર કરી શકશે.

ઇનસોમન્યા (Insomnia)—રાત્રે ઉંઘ બરાબર ન આવવાને લગતું અને બેચેની ઉપજાવનારૂં આ એક દરદ છે. દરદીને શાંત ખુરશીમાં બેસાડ્યા પછી, તેના માથાની ઉપર એકથી દસ ઇંચ ઉંચે બન્ને હાથોને રાખી **ચીત્ર ૯મામાં** દેખાડવા પ્રમાણે, હળવે હળવે ચીત્રમાં દેખાડેલા **કર્વેઝ** (Curves) પ્રમાણે, માથાની આજુબાજુ ગોળ ગોળ પાસીસ કરવા. અને હાથનાં આંગળાં તે પાસીસ કરતી વખતે માથા તરફ લટકતાંજ રાખવાં, કે જેથી, તમારા વિચાર મારફતે ફેંકેલુ **ચૈતન્ય** (Mental current) તમારાં આંગળાંના છેડા મારફતે, દરદીના માથામાં દાખલ થશે, એ ટ્રીટમેન્ટના પાસીસ કરતી વખતે હીલરે (Healer) પોતાનો શ્વાસ સ્હેજ રોકીને વિચાર એકાગ્ર કરીને ફેંકવો, તથા દરદીને મોઢેથી સજેશ્યન કરવાં કે આજે તમને ઉંઘ જરૂર આવશે અને શાંતિ મળશે. એ પ્રમાણે ચાલુ ૧૫ મીનીટ ટ્રીટમેન્ટ આપવી. જોકે કોઇ વખત દરદી ટ્રીટમેન્ટ વખતે ઉંઘમાં પડે છે, અને નથી પણ પડતો, તો પણ તે રાત્રે તેને થોડી ઉંઘ અને શાંતી તો જરૂર મળેછેજ. એ પ્રમાણે ચાલુ દસ બાર દિવસ ટ્રીટમેન્ટ આપવાથી, ઘણા વખતનું એ કઢંગુ દરદ તદ્દન સારૂં થાય છે. ખોરાક માટે આ પ્રકરણમાં છેલ્લે દર્શાવેલી સૂચનાઓ પ્રમાણે કરવા કહેવું, તથા પ્રકરણ છઠામાં દર્શાવેલો **તંદુરસ્તી મેળવવા અને કબજીઆત દૂર કરવા માટેનો ઇલાજ** ફરમાવવો, જેથી ઝાડો સાફ આવી શરીર માંહેલો પવન ઓછો થવાથી, મગજ ઉપરનો ભાર હલકો થઇ ઉંઘ આવશે.

ચેતવણી:—દરેક દરદની ટ્રીટમેન્ટ કરતી વખતે, તે દરદના ભાગ ઉપર કે શરીર ઉપર પાસીસ (Passes) કરતી વખતે, મેન્ટલ હીલરે પોતાના શ્વાસ અને વિચારને એકાગ્ર કરીને એક **સાદો પણ અસરકારક,** લાગુ પડતો **શબ્દ** (જેવો કે **ઠંડક, ગરમી, તંદુરસ્તી**) માનસિક (Through mental current), અને વાચીક (Suggestion), ટ્રીટમેન્ટ

હીપ્નૉટીક અસર તેનામાંથી જતી રહે છે. અને જે બાબતનાં સજેશ્ચનો કર્યાં હોય, તેજ બાબત તેના મનમાં રહે છે, જે ઑપરેટરે આપેલાં સજેશ્ચનના બરાબર નીમેલા વખતેજ સબ્જેક્ટ બજાવે છે. કોઇક વખત સજેશ્ચનો બરાબર નહીં કરવાથી, હીપ્નૉટીક અસર જાગૃત હાલતમાં રહે છે, માટે ઑપરેટરે સજેશ્ચનો બરાબર કરવાની જરૂર છે.

૭. **પ્રયોગો દરમ્યાન ઑપરેટરે પોતાના જીવની માફક સબ્જેક્ટની સંભાળ લેવી, તથા તેને જરા પણ ઇજા થવા દેવી નહીં.**

૮. પ્રયોગો દરમ્યાન **સબ્જેક્ટને** ધાસ્તી ઉત્પન્ન કરનારાં કોઇ પણ સજેશ્ચનો કરવાં નહીં, તથા દેખાવો મારફતે ધાસ્તી ઉત્પન્ન કરવી નહીં.

૯. **સબ્જેક્ટનાં ક્રેનૉલૉજીકલ નર્વ સેન્ટરોમાં** દુર્ગુણો તથા હલકા હવસ ધરાવનારાં તથા **ઉશ્કેરનારાં સેન્ટરો** કદી પણ ઉશ્કેરવાં **નહીં,** પણ **તંદુરસ્તી આપનારાં,** વિદ્યા **હુન્નર ખીલવનારાં, અક્કલ આપનારાં સેન્ટરોજ** ઉશ્કે-**રવાં.** ખાસ કરીને માથાનાં પાછલા ભાગનાં **ઍનીમલ** ફૅકલ-**ટીઝવાલાં** નર્વ સેન્ટરો ઉશ્કેરવાં નહીં.

૧૦. જો કોઈ શખ્સને પોતાની મરજી વિરૂદ્ધ હીપ્નૉટાઇઝ કરવામાં આવ્યો હોય, તો તે શખ્સે કોઇ બીજા સારા હીપ્નૉ-**ટાઇઝર** પાસે જઈ, પ્હેલા **ઑપરેટરનાં** દરેક **સજેશ્ચનો** રદ કરાવવાં. કોઈ પણ માણસ પોતાની મરજી વિરૂદ્ધ હીપ્નૉ-ટાઇઝ થઈ શકતો નથી, જેઓ નબળી મનશક્તિનાં હોય છે તેઓ, મજબૂત શક્તિના **ઑપરેટરને** નામરજી છતાં તાબે થાય છે, તો તેવી વખતે **સબ્જેક્ટે,** પોતાની **જીભનો છેડો તાળવા સાથે મજબૂત લગાડી મૂકવો, અને મક્કમ વિચાર કરવો કે,** “હું ઉંઘમાં કદિ ન પડું,” તો તે શખ્સને કદિ કોઇ હીપ્નૉટાઇઝ કરી શકશે નહીં. આ રીત ઑપરેટર

બચ્ચાંને પટાવીને કહીએ તેમ આજ્ઞા કરવાથી તે પોતાની ઝડપ ધીમી કરે છે. મેન્ટલ હીલર પ્હેલે એક બે સાધારણ તાવના દરદીઓમાં ફત્તેહમંદ નીવડવા પછી બીજાં ગંભીર દરદોમાં ઘણીજ સ્હેલાઇથી ફત્તેહ મેળવી શકે તેમ છે.

પેટ–હોજરી–તથા જઠરને લગતાં દરદો (Stomach troubles)—પ્રકરણ છઠામાં બતાવ્યા પ્રમાણે ઘણાંખરાં દરદો આ અવયવના બીગાડાનેજ આભારી છે. **ચીત્ર ૧૦મામાં** દેખાડવા પ્રમાણે દરદીને ઉભો રાખી તેના બન્ને હાથ, મેન્ટલ હીલરે પોતાના હાથમાં પડખેથી પકડવા, પછી તેને દરદીના માથા તરફ ઉંચા લઇ જવા ને આસ્તે આસ્તે દરદીના પેટ તરફ નીચે ઉતારી, પેટમાં ડુંટી આગળ ચારે હાથ નરમાશથી ડાબેલા રાખી ત્રીસ સેકન્ડ સુધી ચાલુ **મેન્ટલ કરન્ટ** (Mental Current) મારફતે **તંદુરસ્ત, મજબૂત** (Good, healthy & strong) એજ વીચાર ચાલુ મોકલવો. એવી રીતે વીસથી પચીસ વખત ચાલુ કર્યા કરવું, જેથી તમારા તથા દરદીના હાથ મારફતે બેવડા જોરમાં ચૈતન્ય, પેટ માહેલાં દરેક અવયવોઉપર તથા પાચન શક્તિને લગતી દરેક પ્રવાહી (Juice) માં દાખલ થવાથી, **ડીસપેપ્શીયા, યાને અજીર્ણ** (Dyspepsia) જેવું ખરાબમાં ખરાબ દરદ ૧૫ દીવસમાં સારૂં થાય છે. એ માટે રોજ ચાલુ ટ્રીટમેન્ટ આપવી જોઇએ. તથા પ્રકરણ છઠામાં દર્શાવેલો, ઝાડાની કબજીયાત અને પાચન શક્તિને લગતો ચીત્ર છઠાવાળો ઈલાજ જરૂર કરવો, તેમજ દરદીએ રાતના સૂતી વખતે પોતાની ડુંટી ઉપર હાથ મૂકી અરધો કલાક **તંદુરસ્તીનો** (Good-good, healthy-healthy), વિચાર એકાગ્ર કરવો. એ દરદમાં બે ચાર **લોંગ પાસીસ** (Long passes) કરવા, તથા બરડાની કરોડ (Spine) તથા તેના ઉપલા ભાગ મેડયુલાઓબલોંગેટા ઉપર ઉતરતા પાસીસ કરવા. (You have to form a sentence and to command the pain or intelligence of the disease to depart from the place.)

પ્રકરણ ૧૩ મું.

PHRENOLOGY.

ફ્રેનૉલૉજી યાને મસ્તકવિદ્યા.

" It is the mind that enables a man which, as well from a cottage or a palace, exalts him above the power of fortune."

શરીરનાં અવયવો તથા મગજને લગતી બાબતના પ્રકરણમાં જણાવ્યા પ્રમાણે શરીરનાં દરેક અવયવની અંદર કામ કરતી રગો અને નર્વનું (Nerves) મૂખ્ય **રેઝરવૉયર** માનવીનું મગજ છે. મગજમાં કેટલાક દેખીતા ભાગ નજરે પડે છે, તે દરેક ભાગમાં ચોક્કસ પ્રવાહી છે, જેમાંથી માનવીની નજર મારફતે, લાગણી મારફતે, વિચાર મારફતે તથા એવી બીજી અનેક રીતે ચોક્કસ ધ્રુજણી તે ભાગમાં થાય છે, જે અણદીઠ છે, અને તેનાથી ચોક્કસ જાતનું ચૈતન્ય (Intelligence) **નર્વ** (Nerves) યાને જ્ઞાનતંતુઓ મારફતે દરેક અવયવો ઉપર અસર કરે છે. મગજના ભાગમાં કેટલાંક એવાં મથકો છે, કે જ્યાંથી દરેક મથક પોતાને લગતીજ બાબતોની લાગણીનો સંગ્રહ કરે છે, તે મથકોને **ફ્રેનૉલૉજીકલ નર્વ સેન્ટર** (Phrenological nerve centre) કહે છે. દરેક સેન્ટરમાંથી (Centre) ચોક્કસ જાતની અસર શરીરનાં અવયવો ઉપર તેમજ અંદર અને બાહેરની ચામડી ઉપર, તથા માનવીના ગુણ અવગુણ, વિચાર આચાર ઉપર ઘણી અસર કરે છે. માનવીના મગજમાં **નવ ભાગ** છે, અને એ નવ ભાગોમાંના દરેકમાં બીજા વિભાગો છે, તે બધા મળી ૪૩ જાતના ગુણ અવગુણ વિગેરે શક્તિ ધરાવનારા છે.

ઉપર જણાવેલા નવ ભાગો અને તેના વિભાગો અનુક્રમે નીચે પ્રમાણે છેઃ—

A.—**ઍનીમલ પ્રૉપર્ટીઝ** ("Animal properties")

બચ્ચાંને પટાવીને કહીએ તેમ આજ્ઞા કરવાથી તે પોતાની ઝડપ ધીમી કરે છે. મેન્ટલ હીલર પ્હેલે એક બે સાધારણ તાવના દરદીઓમાં ફત્તેહમંદ નીવડવા પછી બીજાં ગંભીર દરદોમાં ઘણીજ સ્હેલાઇથી ફત્તેહ મેળવી શકે તેમ છે.

પેટ-હોજરી-તથા જઠરને લગતાં દરદો (Stomach troubles)—પ્રકરણ છઠામાં બતાવ્યા પ્રમાણે ઘણાંખરાં દરદો આ અવયવના બીગાડાનેજ આભારી છે. **ચીત્ર ૧૦મામાં** દેખાડવા પ્રમાણે દરદીને ઉભો રાખી તેના બન્ને હાથ, મેન્ટલ હીલરે પોતાના હાથમાં પડખેથી પકડવા, પછી તેને દરદીના માથા તરફ ઉંચા લઇ જવા ને આસ્તે આસ્તે દરદીના પેટ તરફ નીચે ઉતારી, પેટમાં ડુંટી આગળ ચારે હાથ નરમાશથી ડાબેલા રાખી ત્રીસ સેકન્ડ સુધી ચાલુ **મેન્ટલ કરન્ટ** (Mental Current) મારફતે **તંદુરસ્ત, મજબૂત** (Good, healthy & strong) એજ વીચાર ચાલુ મોકલવો. એવી રીતે વીસથી પચીસ વખત ચાલુ કર્યા કરવું, જેથી તમારા તથા દરદીનાં હાથ મારફતે બેવડા જોરમાં ચૈતન્ય, પેટ માહેલાં દરેક અવયવોઉપર તથા પાચન શક્તિને લગતી દરેક પ્રવાહી (Juice) માં દાખલ થવાથી, **ડીસપેપ્શીયા, યાને અજીર્ણ** (Dyspepsia) જેવું ખરાબમાં ખરાબ દરદ ૧૫ દીવસમાં સારૂં થાય છે. એ માટે રોજ ચાલુ ટ્રીટમેન્ટ આપવી જોઇએ. તથા પ્રકરણ છઠામાં દર્શાવેલો, ઝાડાની કબજીયાત અને પાચન શક્તિને લગતો ચીત્ર છઠાવાળો ઈલાજ જરૂર કરવો, તેમજ દરદીએ રાતના સૂતી વખતે પોતાની ડુંટી ઉપર હાથ મૂકી અરધો કલાક **તંદુરસ્તીનો** (Good-good, healthy-healthy), વિચાર એકાગ્ર કરવો. એ દરદમાં બે ચાર **લોંગ પાસીસ** (Long passes) કરવા, તથા બરડાની કરોડ (Spine) તથા તેના ઉપલા ભાગ મેડયુલાઓબલોંગેટા ઉપર ઉતરતા પાસીસ કરવા. (You have to form a sentence and to command the pain or intelligence of the disease to depart from the place.)

બાજુ ઉપર લલચાનાર, સુખ માટેની મોટી આશાઓ રાખનાર, ઉત્સાહ, હલકાપણું, વીગેરે છે.

૨૧. **કોન્શીઅન્સ** ("Conscience")—અંતઃકરણ, ન્યાય, કાયદાને માન આપનારો, સચ્ચાઇ તથા ઇનસાફ તરફ જોનારો, વિવેક તથા રીતિ નીતિમાં શુધ્ધ, ફરજ અદા કરનાર, વચન પાળનાર, ઉપકાર પીછાનનાર, તથા સાચવટ એ ગુણો સમાયલા છે.

૨૨. **કાઇન્ડનેસ** ("Kindness")—દયા, સખાવત, દીલાસો, પરગજુપણું, ઉદારતા, ધર્મ કરવો, પોતાના ભોગે બીજાનું ભલું કરવું, માયા, મમતા, વીગેરે ગુણો સમાયલા છે.

E.—**પરફેકટીંગ** ("Perfecting")—માનવીને સુધારા વધારામાં આગળ વધારનાર, કળા કુશળતામાં પ્રવીણ કરનારા મથકનો ભાગ છે, એ ભાગમાં **પાંચ** વિભાગો છે, તે નીચે પ્રમાણે છેઃ—

૨૩. **કન્સ્ટ્રકશન** ("Construction")—બનાવટ કરવાનો, સંચાકામ બનાવવાનો, હથીઆર ઓજાર વાપરવામાં ચપળ, શોધક બુદ્ધિ, સંચાકામ, તથા કારીગરના કામમાં ચપળતા, તે માટેની બુદ્ધિ ધરાવનારા ગુણો છે.

૨૪. **બ્યુટી** ("Beauty")—શરીરની સ્વચ્છતા રાખનાર, ફુલ ફળાદીનો શોખ, ચીત્ર કળાનો શોખ, કવિ, સુધારક, તર્ક શાસ્ત્રી, કલ્પના કરનારો, તથા દરેક બાબતમાં સાદાઇ સુઘડતા રાખનારો, રસીક, દરેક ખુબસુરતી, મોજમજાહની ચીજને પસંદ કરનારો વીગેરે ગુણો છે.

૨૫. **સબ્લીમીટી** ("Sublimity")—મોટાઈ, ટેક, દોર દમામ, ઘણી શક્તિવાળો, દરેક ચીજને મોટું રૂપ આપનારો, વીગેરે ખવાસ છે.

૨૬. **ઇમીટેશન** ("Imitation")—નકલ કરનારો, નવા નમુના પ્રમાણે સુધારા વધારા સાથે યોજનારો, મગજમાં ખ્યાલ આવતા વિચારો ગોઠવી ઘણીક ચીજોમાંથી થોડું થોડું લઇ એક આખી ચીજ બનાવવાનો વીગેરે ગુણો સમાયલા છે.

તરફ ચૈતન્યનો પ્રવાહ દોડવા માંડવાથી, લોહી માથા તરફ ઘણા જોસમાં દોડવા માંડશે જે નુકશાનકારક છે, પણ જો **લોંગ પાસીસની** (Long passes) અસરથી, દરદી બેશુદ્ધ યાને મેસ્મેરીક ઉંઘમાં પડી જાય, ત્યારેજ દુરથી એક બે પાસીસ છાતીથી માથા તરફ ચઢતા (Upward passes) કરવા, કે જેમ કરવાથી ફીક્કો મારેલો ચેહેરો જરા રતાશ પકડી, તેની બેશુદ્ધિ જતી રહેશે."

છાતીનાં દરેક દરદો સાજાં થઇ શકે છે. **બ્રોનકાઇટીસ** જેવાં દરદો, ડોક્ટર પોલ એડવરડસે એક યા બે ટ્રીટમેન્ટમાં સાજાં કરેલાં નોંધાયલાં છે. છાતીનાં એવાં દરદોમાં, દરદીને ઉભો રાખી, પાંચ છ પગલાં હીલર પાછળ હઠીને, દરદીની તરફ ધસી જતાં, તેની છાતી ઉપર બે ચાર પાસીસ કરે છે, અને છાતી ઉપર જૂદે જૂદે ઠેકાણે, પોતાના આંગળાં વડે સેહેજ ટેપીંગ (Tapping) કરે છે, અને પછી દરદવાળા ભાગઉપર પોતાના હાથનાં આંગળાંઓ મૂકીને, ખૂબ **મેન્ટલ કરન્ટ** (Mental current) મારફતે, તંદુરસ્તીનો મજબૂત વિચાર ફેંકે છે, જેથી હાંફણ નરમ પડે છે, અને દમ બરાબર નહીં લેવાતો હોય તે લેવાય છે. એ પ્રમાણે વીસથી ત્રીસ મીનીટ ટ્રીટમેન્ટ આપવે છાતીની સખત બીમારી નરમ પડે છે, ને એવીજ રીતે (Chronic chest disorders) જુનાં છાતીનાં દરદો સાજાં કરવામાં આવે છે. છાતીમાંથી પડતું લોહી એવી એક ટ્રીટમેન્ટમાંજ તદ્દન બંધ કરી શકાય છે, ઠાંસો (Cough) અને તેની ગુંચો ઓછી કરી શકાય છે, કફને છૂટો પાડી શકાય છે, અને જે ચીજ કરવી હોય તે **મેન્ટલ સજેશચન** (Mental suggestion) મારફતે વિચારને એકાગ્ર કરીને છોડવાથી તે જગ્યાઉપર જીવનશક્તિનું ઇન્ટેલીજન્સ યાને ચૈતન્ય દોડી જઈ, કામ આરંભે છે, જેથી ઘણી શાંન્તી મળી ધીમે ધીમે દરેક દુઃખ દૂર થાય છે. વધુ માટે જુઓ **ક્ષયની ટ્રીટમેન્ટ** (Consumption).

ગુરદાને લગતાં દરદો (Kidney disorders)—ચીત્ર ૧૨માામાં દેખાડ્યા પ્રમાણે, ગુરદાનાં દરેક દરદોને લગતી ટ્રીટમેન્ટ આપી શકાય છે. મૂખ્ય કરીને મીઠી પીસાબના દરદમાં, ખાસ કરીને ગુરદાઓને સેહેજ ચોળવામાં આવે છે, યાને

ધરાવે છે, તથા માનવીની વધતી ઓછી સમજ શક્તિ, જ્ઞાન, વીગેરે પ્રમાણે કોઇમાં તે વધતી ઓછી જણાય છે, એ પારખવાનો સ્હેલો રસ્તો, દરેક ટેવના મથકની જગ્યાપર આંગળાં ફેરવીને, ત્યાંનો ટેકરો તપાસવો જરૂરનો છે. જો ટેકરો બેસી ગએલો હોય તો જાણવું કે, તે સેન્ટરને લગતી ટેવ તે માનવીમાં નથી, જો મધ્યમ હોય તો તેના પ્રમાણમાં તે ટેવ હોવી જોઇયે, અને બરાબર ઉપસેલો હોય, અને ટેકરો સારી રીતે દેખાતો હોય તો, તેના પ્રમાણમાં તે જગ્યાને લગતી ટેવ તે માનવીમાં વધારે હોવીજ જોઇયે. જો તે જગ્યા એકદમ ઘણીજ ઉપસીને ઉંચે ચઢી હોય, અથવા હદ બાહેર ડેવેલપ થઈ હોય, તો તે ટેવ (Faculty) વખતે તેમાં મંદ હોય છે.

માતાના ગર્ભમાં ઉછરતું બચ્ચું જેમ જેમ મોટું થાય છે, અને જ્યારે જન્મે છે, ત્યારે તેના મગજમાં દરેક ઉપલી ટેવનાં બીયાં તરતનાં વાવેલાં હોય છે. માતા પિતાનો સ્વભાવ ઘણું કરી બચ્ચાંમાં ઉતરે છે, તેથી માતા પીતાની ટેવ તથા આચાર વિચાર પ્રમાણેનાંજ બીયાં, જન્મેલા બચ્ચાંના મગજમાં હોય છે, કોઈ શક્તિ વધારે કે કોઇ શક્તિ ઓછા પ્રમાણમાં રહે છે, પણ જન્મ પછી જો બચ્ચાંની દરેક ખાસીયતનાં જૂદાં જૂદાં સેન્ટરોની સંભાળ લઇને, તેઓ માંહેલી સારી ખાસીયતોને ઉશ્કેરવામાં આવે તો, તેવીજ સારી ખાસીયતવાળું તે બચ્ચું નીકળે. જન્મ પછી બચ્ચું મોટું થાય ત્યાં લગી, તેના માથાની ખોપરી નરમ રહે છે, તેથી તેની ઘણી સંભાળ લેવી જોઇયે, કારણ કે તેમાં કાંઇ વાગવાથી, અથવા માથું અફળાયાથી, અથવા પડી જવાથી, જખમ થવાથી, તે જગ્યા આગળનું સેન્ટર, અથવા ટેવ ઉત્પન્ન કરનારૂં મથક છુંદાઇ જાય છે, તેથી તે બચ્ચું મોટપણમાં તે ટેવથી (Faculty) બે નસીબ રહે છે, તથા ત્યાંનું ચૈતન્ય, તે જગ્યાએ કામ કરતું બંધ પડી, બીજા ભાગ ઉપર કામ કરે છે. તેથી એક શક્તિ સદંતર નહીં, અને બીજી ઘણા વધારે પ્રમાણમાં પ્રકાશી નીકળે છે. વળી કેટલાકો બચ્ચાંને માથા ઉપર ધપ્પા મારે છે, જેથી પણ ઘણીક વખત મોટું નુકસાન થાય છે. કેટલીક વખત તો આંખનું તેજ જતું રહે છે, વખતે જીભ ખેંચઈ જઈ મુંગુ થઈ જાય છે, એવા ઘણાક દાખલાઓ બનેલા નજરે દીઠામાં આવે છે, મોટાં માણસો ઉપર પણ

ટ્રીટમેન્ટ પ્રમાણે લોહીનો ફેરાવો ખૂબ દોડાવવાથી, ગુરદા માંહેલી દરેક ઝેરી વસ્તુને ચૈતન્યની ગરમી પીગળાવીને ધોઈ નાંખે છે. એ દરદીને સ્વચ્છ હવા શરીરમાં પ્રવેશ કરવા માટે ધીમી શ્વાસક્રીયા પ્રકરણ ૭મામાં લખ્યા પ્રમાણે કરવા ફરમાવવું તથા ઝાડો સાફ લાવવા માટે, હજમયતનો ઈલાજ પ્રકરણ ૬ઠામાં લખેલો ફરમાવવો, તથા હીલરે પોતે તે ટ્રીટમેન્ટ એવા દરદીને કરવી. કુદરતનું અદૃષ્ય ચૈતન્ય ગમે તેવા સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ અવયવમાં પ્રવેશ થઈ ત્યાં એવો તો પોતાનો પ્રકાશ કરે છે, કે જેથી તેની ગરમી મારફતે દરેક વ્યાધી, દરેક ડીપોઝીટ અને દરેક રોગ સારો થાય છે. જેવી જેની એકાગ્રતા, જેટલુ જેના ફોર્સનું બળ, તેટલી તેની અસર થાય છે. ગુરદાનાં દરદવાલા દરદીને ખરડાના કાંઠાપર હમેશાં ઉતરતા થોડા પાસીસ કરવા, કારણકે તેથી જીવનશક્તિને વધારે પ્રબળતા મળે છે. દરેક પાસીસ, દરેક ઠોકો, દરેક વિચાર, દરેક મુવમેન્ટ-સના ઉંડાણમાં ભીન્નભીન્ન ફીલસુફી સમાયલી છે, જે અભ્યાસી પોતાના પ્રયોગો મારફતેજ શીખી કે જાણી શકે છે, ને તેમ કરતાં દરેક સમજણ મળતી જાય છે.

માથાનો સંધીવા તથા દુઃખાવો (Neuralgia)—આ દરદનું મુળ કારણ મૂખ્યત્વે પાચનશક્તિથી બગડેલા લોહીના ફેલાવાને આભારી છે. એ દરદ માટે કોઈપણ સ્પેસીફીક દવા છેજ નહીં, પણ મેન્ટલ હીલીંગથી એ દરદ તદ્દન સાજુ કરી શકાય છે. માથાનો સંધીવા, લોહીના અયોગ્ય રીતે જોસમાં ફરવાથી, તથા હોજરી અને પાચન શક્તિના બગાડાથી, તેમજ પીસાબને લગતા ગુરદાના બગાડાથી થાય છે. એ માટેની સમજણ પ્રકરણ છઠામાં, દરદ પારખવાની સહેલી રીત મારફતે સમજી શકાશે. આ દરદની ટ્રીટમેન્ટ વખતે દરદીને પહેલાં ઉભો રાખી **લોંગ પાસીસ** ચાલુ ૧૫ મીનીટ સુધી કરવા અને પછી જ્યાં માથુ દુઃખતુ હોય ત્યાં હાથનાં આંગળાંના છેડાને મૂકી, મેન્ટલ સજેશચન મારફતે વિચારશક્તિનો પ્રવાહ તે દરદવાળા ભાગઉપર મોકલવો, તથા દુઃખાવો તરત નરમ પડવાને લગતાંજ ચાલુ સજેશચનો કરવાં, જેમ કરવાથી દુઃખાવો નરમ પડશે, ત્યારપછી હોજરીને લગતી ટ્રીટમેન્ટ (Stomach

હવસ (Animal passion) ના વીચારનો રંગ **ચકચકીત લાલ** (Flaming red) રહે છે.

અદેખાઈના વિચારોનો રંગ **ઘેરો લીલો** (Brownish green) હોય છે.

ફીકર, ચીંતા, બીહીક, ધાસ્તી વીગેરે વીચારોનો રંગ ભૂરો (Livid grey) હોય છે.

દીલગીરી, ગંભીરતા, દરીદ્રતા, ગમગીની, નાસીપાસી વીગેરે વિચારોનો રંગ **ઘેરા ભૂરા રંગનો** (Heavy leaden grey) હોય છે, તથા જેમ એ રંગ વધારે ભૂરો **અને** કાળાશ પકડતો જાય છે, તેમ વિચારો આપ મતલબી (Selfish) રહે છે.

માન મ્હોટાઈ મેળવવાની ઇચ્છા તથા બીજી બાબતોમાં આગળ વધવાની ઉલટના વિચારો (Ambition and pride) નો રંગ **નારંગીયા** (Orange colour) રહે છે; એ રંગ પણ પોતાના જૂદા જૂદા ઝાંખા અને ઘેરા રંગ, ઇચ્છા અને વિચારના ભાવાર્થ પ્રમાણે બદલાય છે.

મ્હાત્તમાઓ, ધર્મગુરૂઓ અને જ્ઞાનીઓના બીનસ્વાર્થી **ઇચ્છા રહીત વિચારોનો** રંગ યાને **અશો નરના** વિચારોનો રંગ **પીળો** (Yellow) રહે છે, કે જે રંગ તેઓની મ્હોટાઇ અને મહત્વતા પ્રમાણે પીળાસ ઉપરથી ધીમે ધીમે **સુનેરી** થાય છે.

સાદા સરળ, ભોળા અને ભક્તિ ભાવથી ભરેલા વિચારોનો રંગ **આસમાની બ્લુ** (Light blue) હોય છે.

ધર્મને લગતા વિચારોનો રંગ **ઘેરો બ્લુ** (Dark clear blue) રહે છે, અને માનવીની પવિત્રાઇ તથા મતલબ પ્રમાણે એ રંગ **ખુલ્લા બ્લુથી** ફેરફાર થતો જાંબુડા રંગનો (Violet colour) થાય છે.

એ પ્રમાણે બીજા ઘણાક રંગો છે, જે વિચારોના વેગ સાથે હમેશાં દેખાવ આપે છે. આ બહોળી વિદ્યા દરેક માનવીને ઘણીજ ઉપયોગી છે, અને તેનો દરેક શખ્સે અભ્યાસ કરવો જરૂરનો છે. આ ચોપડીનાં બીજાં પ્રકરણોમાં એ વિદ્યા બીજી ચીજો સાથે કેમ

શકે છે. દરેક જાતનો દુઃખાવો તે દુઃખાવાની જગ્યાંઉપર કોઈપણ માનવી, અથવા તો ખુદ દરદી પોતે, તે જગ્યાઉપર હાથ મૂકી, ચાલુ ખંતીલો અને મક્કમ વીલ પાવર સાથનો વિચાર પ્રોજેક્ટ (Project) કરે, તો તે માનવી તેમ કરવાથી કુદરતનું ચૈતન્ય (Universal intelligence) પોતા તરફ આકર્ષી, દરદવાળા ભાગ ઉપરનું ચૈતન્ય (Vital intelligence) ઉશ્કેરી શકવાથી, દરદ દૂર કરી શકે છે. એ ચીજો હરેક વખતે અજમાવતાં અજમાવતાં, તેનો ફાયદો માલમ પડેથી, તમને વધારે વિશ્વાસ આવી, સત્ય માલમ પડશે.

લોહીનો ફેલાવો (Equalizing the blood circulation)—વીસમી સદીની મોટી ફત્તેહઓમાંની એક ફત્તેહ વિચારશક્તિ મારફતે માનવીના હૃદયના લોહીઉપર કાબુ મેળવવાની છે. હૃદય વિચારશક્તિના મજબૂત પ્રવાહને (Strong will-power) તુરત તાબે થાય છે, અને શરીરના બીજા અવયવો કરતાં, એ અવયવ વિચારશક્તિના કાબુમાં સ્હેલાઈથી રહે છે, કારણકે **જુસ્સાઓ,** (Emotions) તથા લોહીના ફેલાવાને (Blood circulation) એકમેક સાથે ઘણોજ ધાડો સંબંધ છે અને જુસ્સાઓ, **વિચારશક્તિ** અને **મન** (The mind) ના કાબુમાં હોવાથી, **દ્રઢ મન** જુસ્સાઓ તેમજ લોહીના ફેલાવાપર એક સરખી રીતે કાબુ મેળવે છે, એવી રીતે લોહીનો ફેલાવો, **મરજી શક્તિ** (Will-power) મારફતે, ઈચ્છા પ્રમાણે ચલાવી શકાય છે. જ્યાંલગી ચાલુ પ્રેકટીસ અને મજબૂત ઈચ્છા શક્તિ અને દ્રઢ વિચારનો જેટલો જોસ હોય **તેટલાજ પ્રમાણમાં** અને તેટલીજ ઝડપમાં લોહીનો ફેલાવો તાબે થાય છે, માટે ઈચ્છાશક્તિનું બળ વધારવાની ઘણી જરૂર છે. લોહીનો ફેલાવો એ મૂખ્ય ચીજ છે, માટે માનવીના દરેક દરદ વખતે પહેલે લોહીના ફેલાવાને સમતોલ કરવાની ઘણી જરૂર છે, તે માટે દરેક દરદમાં લોહીના ફેલાવાની ટ્રીટમેન્ટ આપવી. ચીત્ર ૧૩ મામાં દેખાડવા પ્રમાણે, માથાથી તે પગ સુધી **લોંગ સ્લો પાસીસ** (Long slow passes) ચાલુ કર્યા કરવા. એવા વીસથી ત્રીસ પાસીસ કરવાથી દરદીના શરીરના છેડાઓ જેવા કે

ચિત્રમાં દેખાડ્યા પ્રમાણે હાથનાં આંગળાં વડે અથવા હથેલી વડે દરદના જોરના પ્રમાણમાં આસ્તે અથવા જોરથી **સ્ટ્રોકીંગ** કરવું.

માથાંનો દુઃખાવો, ન્યુરેલ્જીયા, બરડાના કાંઠાને લગતાં દરદો વિગેરેમાં જ્યારે દુઃખનું જોર વધારે હોય છે, ત્યારે ફક્ત અંગુઠા વડે ધીમી ગલીપચી કરતા હોઇએ તેમ **"સ્પાઇરલ સ્ટ્રોકીંગ"** ("Spiral stroking") કરવું પડે છે. **જુવો ચિત્ર ૨૭ મું.** વળી અવયવની અરૂચિ દૂર કરવા તથા તે માંહેલી નડતલ કાઢી નાંખવા, અને લોહીને ફરવાને ખુલ્લો માર્ગ આપવા માટે એજ "સ્પાઇરલ સ્ટ્રોકીંગ" ખમી શકાય તેટલાં જોરથી વાપરવું ઘણું લાભકારક છે. **જુવો ચિત્ર ૨૭ મું.**

નીડીંગ ("Kneading"):—આ જાતના **"મસાજ"** (Massage) ઘણા વખતનાં જુનાં, અને જડ ઘાલી બેઠેલાં દરદોમાં તથા સોજાને ઘટાડવામાં ઘણાં અકસીર છે. હાથના અંગુઠા અને તેની પાસેનાં આંગળાં વચ્ચે, દરદવાળો ભાગ લઇને ખૂબ નીચેથી ઉપર ચઢતા હાથે ચોળવું, તેને **નીડીંગ** કહે છે. જો દરદવાળી જગ્યા મોટી હોય તો અંગુઠા અને ચાર આંગળાં વચ્ચે પકડવું, અને ખૂબ ચોળવું, રગડવું, અને મસળવું, કે જેથી તે ભાગ પોચો પડે, તથા ત્યાં જે કાંઈ ગંઠાયલી વસ્તુ હોય તે ધીમે ધીમે છૂટી પડે અને તે અવયવ પોતાની ચાલુ હાલતમાં કામ કરતું થાય. કલેજાં, ગુરદા અને પગના નળા, ઘુંટી, વિગેરે અવયવોને કેટલીક વખતે, જેમ **વાદળી** ("Sponge") ને નીચોવીએ છીએ, તેમ ચોળવાં પડે છે. **જુવો ચિત્ર ૨૮ મું.** નીડીંગ (Kneading) માં બીજી બે જાત છે તેને **રીંગીંગ** ("Wringing") તથા **ફુલીંગ** ("Fulling") કહે છે.

ગંઠાઇ ગએલા હાથ પગોને, તથા ઠંડા થયેલા અવયવોને બે હાથનાં પ્હોંચા વચ્ચે ગબડાવવાથી ("Roll") તેમાં ચૈતન્ય આવે છે, તેને **ફુલીંગ** (Fulling) કહે છે, તથા હાથમાં કોઈ પણ સ્નાયુ અથવા માંસવાળા ભાગને પકડીને ખેંચવામાં આવે છે, તેને **રીંગીંગ** ("Wringing") કહે છે.

પણ યાદ રાખવું કે હૃદયં (Heart) તરફ આવતાં હાથ ઘણો ધીમો કરવો અને એવી રીતે દરદીના હાથ અને પગ સુધી ૧૫ થી ૨૦ પાસીસ કરવા, જેથી માથાને લગતો દરેક જાતનો દુ:ખાવો તથા ગરમી અને બીજાં દરદોનો નાશ કરે છે. કોઇ ઓપરેટરો દરદીને ઉભો રાખીને પણ પાસીસ કરે છે, તે વધારે સારૂં છે, પણ મૂખ્ય આધાર દરદીની તે વખતની બેસવાની કે ઉભા રહેવાની હાલત ઉપરજ આધાર રાખે છે. **ઈનસોમન્યા** (Insomnia) તથા ઉલેદર અને એવાં બીજાં દરદો એવી રીતે ઘણાં જલદીથી સાજાં થાય છે. પાસીસ કરતી વખતે દરદીના શરીરને બીલકુલ હાથ લગાડવો નહીં. દરેક પાસીસ કરતી વખતે, જે કારણ માટે પાસીસ કરતા હોઇએ, તેનોજ વિચાર મનોવાસનાથી કર્યા કરવો, તેમજ જાણે આપણે દરદી સાથે વાત કરતા હોઇએ તેમ મનમાંને મનમાં દરદને હુકમ કરતા હોઇએ તેવી રીતે પણ નરમાસથી મનોવાસનાથીજ (Mentally) સૂચનાઓ કરવી. પોપટ, કુતરાં, બીલાડાં તથા ઘરમાં પાળવામાં આવતાં જાનવરો તેમજ વિકાળ પશુઓ પણ સજેશચનની અસરથી તાબે થાય છે. જાનવરો પણ પ્યાર કે ગુસ્સાના શબ્દો, વાચા વગરનાં હોવા છતાં, શબ્દની ધ્રુજણી (Vibrations) મારફતે સમજી શકે છે, અને સિંહ જેવું વિકાળ જાનવર માનવીના શબ્દોની ચોક્કસ ધ્રુજણીઓ મારફતે સાદ ઉત્પન્ન કરી બોલવાથી બીહે છે, માટે દરેક વ્યાધી અથવા દુ:ખ દરદના ચૈતન્યને (The intelligence of disease) નમ્રતાથી અથવા તો હુકમથી (Command) દૂર થવાને તથા નાશ પામવાને સૂચના (Suggestion) કરવા મુજબ, તેજ પ્રમાણેની અસર તમો કરી શકશો.

કબજીયાત અને કલેજાંનાં દરદો—(Constipation and liver trouble)—આગળ લખવા પ્રમાણે ઝાડાની કબજીયાત દરદોનું મૂળ પાયા રૂપ છે. કેહેવત છે કે "જેને પેટે ઝરો તે દેહથી નરો" યાને ઝાડો જેને સાફ આવે તે માનવી વધારે તંદુરસ્તી જાળવી રાખી શકે છે. દીલમાં અગન, શરીરનું સુસ્તપણું થઈ ભારી થવું, કવખતે વારંવાર ઉંઘ આવવી, વાધણી આવવી, ખોરાકની ભુખ મરી જવી, અથવા તો ખાવાની પુષ્કળ રૂચી થવી, ખાવાથી પેટ છુટી જવાં, પાણીની બેસુમાર તરસ લાગવી, એ સર્વે નિશાની

મનશક્તિ ઉપર પોતાના ખૂબ જોરમાં હુમલા કરતા રહે છે, જેથી મન શાંત રાખી શકાતું નથી, અને તેટલાજ માટે માંસાહારીને ઘણીક વખતે પ્રયોગ કરવામાં અડચણ નડે છે. જેઓ માંસનો ખોરાક ચાલુ ખાતાં હોય તેઓએ ઘણા મોટા પ્રમાણમાં નહીં ખાતાં, તે પ્રમાણને બને તેટલું ઓછું કરવું. કદિ પણ એકદમ છોડી દેવું નહીં; પણ જો તદ્દન છોડી દેવાનો વિચાર થાય તો, ધીમે ધીમે ઓછું ઓછું કરતાં અંતે છોડી દેવું, ને નહીં તો હમેશાં ખાવું, પણ ઘણાજ નાના પ્રમાણમાં ખાવું. **ઇંડાંનો** ખોરાક અશક્તિમાં ઘણો કામ લાગે છે, પણ બાફેલાં ઇંડાં અને બીજી દરેક રીતે પકાવેલાં ઇંડાં પચવામાં ઘણો મોટો વખત રોકે છે. કાચું ઇંડું બે કલાકમાં પચે છે, જ્યારે બાફેલું ઇંડું પચવાને છ કલાક લે છે. એક ખાધેલી ચીજ છ કલાકે પચે છે, તેને સંપૂર્ણ રીતે પાચન થવા દીધા અગાઉ આપણે બીજો ખોરાક ખાઇએ છીએ, જેથી તંદુરસ્તીનો મોટો બીગાડો થાય છે. ઇંડાંને હમેશાં ખળખળતા પાણીમાં પાંચ સેકન્ડ મૂકી, તરત કાઢી લઇ, ખાવું ઘણુંજ તાકાત આપનારૂં છે. **રાઈ, સરકો,** તથા **અથાણાં** ઘણાંજ અવગુણકારક છે, અને તે તંદુરસ્તીનો તદ્દન નાશ કરનારાં છે. સાધારણ અક્કલે વિચારો, કે પાણીમાં પલાળેલી રાઈનું પલાસ્ટર, શરીરની બ્હારની સખ્તમાં સખ્ત ચામડી ઉપર તમને અસર કરે છે, અથવા ફોલ્લો પાડે છે, તો અથાણાં અને ચટણી માંહેલી રાઇ તથા ગરમ તેજાબી કરીયાણાંઓ, શરીરની અંદરની નાજુક, કુમળી ચામડી, તથા આંતરડાંની નાજુક નળીમાં કેટલી ખરાબી અને કેટલા ફોલ્લા પાડે, તે વાંચનારેજ વિચારી અનુમાન કરવું ઠીક થઇ પડશે. એજ પ્રમાણે જેલી અને મુરબ્બાઓ પણ મીઠાશનો ભાગ ઘણો હોવાથી ઘણા અવગુણકારક છે. જીભના સ્વાદ માટે આંતરડાં અને પાચનશક્તિનું નખ્ખોદ વાળવામાં કાંઇ ફાયદો નથી, પણ જેને એ વ્યસન લાગુ પડે છે, તેને તે છોડી દેવું બહુ મુશ્કેલ થઇ પડે છે, તો પણ બનતા સુધી એ ચીજોનો ઘણોજ થોડો ઉપયોગ કરવાની ઘણી જરૂર છે. માનવીએ તંદુરસ્તી માટે ખાસ કરી, દરેક જાતની સારી સારી તરકારી, ફ્રુટ, ફુલફળાદિ, તથા સુક્કો મેવો, વિગેરે ખાવું ઘણું ફાયદાકારક છે. શું ખાવું અને શું ન ખાવું, તે અભ્યાસીએ પોતે પોતાની

અને સંમતી છે. આ વિદ્યા હાલમાં ઘણી જાહેરાતમાં આવી નથી, પણ એની વધારે શોધ થયે આ વિદ્યા **સાધારણ વિદ્યા** થશે, ત્યારે એની ખરી ખુબીની કદર લોકો બુજશે.

બેહરાપણું (Deafness)—કાનની અંદરના ભાગનું (Auditary apparatus) જો કાંઇ ગંભીર નુકસાન નહીં થયું હોય તો, બેહરાપણુ ઘણુંજ જલદી સાજું થઈ શકે છે. જે કાને સંભળાતું ન હોય, તે કાનમાં જમણા હાથનું એક અથવા બે આંગળાં કાનના માંહેલા ભાગ તરફ મેલવા, અને શાંતપણે **મેન્ટલ સજેશચન** અરધો કલાક લગી કર્યા કરવું, તથા આ પ્રકરણના પાછલા ભાગમાં **ગરમ ફુંક** (Hot insufflation) માટે સમજાવવામાં આવ્યું છે, તે પ્રમાણે હાથનાં આંગળાં કાનમાં ધરી એક સરખી મોઢાં વાટે ચાલુ ગરમ ફુંક માર્યા કરવી જેથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે, અને દુઃખાવો નરમ પડે છે. એ માટે ચાલુ ઘણા દીવસો સુધી સખ્ત ટ્રીટમેન્ટ આપ્યા કરવાની જરૂર છે.

આંખનાં દરદો (Eye Diseases)—હૃદય (Heart) ની માફક આંખ પણ વીચાર શક્તિને તુરત તાબે થાય છે. આંખના સોજા વખતે હાથના અંગુઠા બંને આંખ અને નાકની વચ્ચેના ખાડામાં સેહેજ અલગા દાબીને વિચાર શક્તિનો પ્રવાહ (Mental force) મોકલવો, તથા અંગુઠાને આંખના બીજા છેડા સુધી હળવેથી ફેરવવા માંડવું. એ પ્રમાણે વીસ પચીસ વખત કરી, પછી નાકને બે આંગલાં વચ્ચે પકડવું અને આંખને નાકની વચ્ચેના ખુણાઓ તરફ તે આંગળાંના છેડા રાખવા, અને પુર જોસથી દ્રઢ વિચાર (Mental Current) આંખના બેઉ ખુણા તરફ ફેંકવો કે જેથી, નજરના જ્ઞાનતંતુ (Optic nerve) ઉપર તેની અસર થતાં દરદ નરમ પડી જશે. એજ પ્રમાણે કપાળ ઉપર, તથા કાનની પાછળ થઈ ગરદન તરફ અને બરડાના કાંઠા તરફ ઉતરતા થોડા પાસીસ કરવા ફાયદાકારક છે. આંખના દરદીઓને લોહીનાં ફેરાવાની ટ્રીટમેન્ટ જરૂર આપવી. **ઓપરેટર** જ્યારે **શ્વાસ ક્રીયાઓથી** (Through breathing exercises) પોતામાં **કુદરતનું ચૈતન્ય** (The intelligence) મેળવે છે, ત્યાર પછીજ, તેના દરેક **પાસીસ તથા મૂવમેન્ટસ** (Passes

મજબૂત કરી તંદુરસ્ત કરે છે. પણ સાઇકલીંગની ખરી ખૂબી તથા ફાયદો મેળવવાને બદલે, આજ કાલ જુવાનીયાઓ તેથી વધારે બગાડો કરે છે. સાઇકિલ ઉપર બેઠા કે, બસ કુતરાં માફક દોડી દોડીને થાકી જાય છે. મોટરકાર, આગગાડી, તથા સાધારણ ગાડી સાથે સરત રમે છે, અને તેમ કરતાં, શરીરના અવયવોને એટલી બધી તો હદ સુધી ખેંચે છે, કે અંતે તેઓને ભયંકર દુઃખો પેદા થાય છે. બાઈસીકલની ખરી ખૂબી ધીમે ધીમે ચલાવવામાં તથા એક સરખું સમતોલપણું જાળવી પગ હલાવવામાં સમાયલી છે. વળી કેટલાકો વાંદરા પેઠે વાંકા વળીને સાઇકિલ ઉપર એવી ખરાબ રીતે બેસે છે, કે જેથી તેઓના પગો રાંટા થઈ જઇ, બરડામાંથી ખુંધા થઈ જાય છે, તથા પોતાની છાતીને પુષ્કળ ખરાબ કરે છે. સાઇકલની સરતમાં ગધેડા દોડ દોડવું અને તેમાં મોજ લેવી એ તદ્દન મૂર્ખાઈ છે. કોઇપણ જાતની **સરતમાં દોડનારા શખ્સો** અને કસરત-બાજોની જીંદગી ટુંકીજ હોય છે, તે ઉપરથી સાફ જણાય છે, કે થાક ચઢે તેવી કસરત, શરીરની તંદુરસ્તીનો નાશ કરનારી છે. બીજા હાથ ઉપર, સાઇકલ ઉપર જો ધીમે, છાતી બ્હાર રાખી, ખભા પાછળ રાખી, કમ્મર સીધી રાખી, એકસરખા ચાલુ પગ મારી, ચોખ્ખી હવામાં ફરે છે, તો તેથી શરીરના અવયવો ઘણા મજબૂત થવા, અને તંદુરસ્તી મળવા ઉપરાંત, તે શખ્સ જરૂર પડવે ઘણા માઇલનો લાંબો ટપ્પો તંદુરસ્તીને નુકશાન પુગાડયા વગર જઇ શકે છે. કેટલાકો, બે ત્રણ માઇલ ખૂબ જોરમાં વાંકા ટીકા થઈ દોડે છે, પછી દમ ભરાઇ આવવાથી ધીમા થાય છે, જેથી ઘણું નુકશાન થાય છે. કારણ કે ખેંચતાણ કરી ઘણું ઝડપમાં દોડ-વાથી, હૃદય ઘણું જોરમાં ચાલે છે, શ્વાસ ઝડપી લેવાય છે અને પછી થાકી જવાથી એકદમ શ્વાસ ધીમો પડી જવાથી, અથવા ઉતરી પડી આશાયસ લેવાથી, હૃદયની ઝડપી ચાલને ઝોંક લાગે છે, અને તે ઉપરાંત પાણીની સોસ લાગે છે, તેથી ગરમ થએલા બદનને શાંત કરવા ઠંડું પીણું પીએ છે, જે તંદુરસ્તીનું નખ્ખોદ વાળનારૂં છે. સાઇકલની કસરતનો હું ચૂસ્ત હીમાયતી છું. મેં પોતે ૩૦૦૦ માઇલ મધ્ય તથા ઉત્તર હિંદુસ્તાનમાં, ફક્ત બાઈસીકલથીજ ચાલુ મુસાફરી કરી છે. ૧૦ કલાકમાં ૮૫ માઇલ જેટલો લાંબો ટપ્પો મેં કાપ્યો હતો, તથા રોજની ઍવરેજ રાઇડ ૫૦ થી ૬૦ માઇલ

ક્ષય રોગ અથવા ખહી (Consumption)—આ દરદ ઘણુંજ ભયંકર છે, અને માનવી એનું નામ સમજતાંજ ધ્રુજે છે. ચીત્રમાં દેખાડયા પ્રમાણે એ દરદ ધીમે ધીમે સાજું થઇ શકે છે. એ દરદનો પહેલો તેમજ બીજો તબક્કો આસાનીથી સાજો થાય છે, પણ ત્રીજા તબક્કામાં એ દરદ એટલું બધું તો વધે છે, કે પછી તેનો ઈલાજ ચાલતો નથી, મેન્ટલ હીલીંગની કાંઇક વધુ આગળ શોધ થવે એ દરદનો સ્પેસીફીક ઇલાજ શોધી કાઢી શકાય એ સંભવીત છે. ખહીના રોગપર **સજેશચનો**ની ઘણી મોટી અસર થાય છે. ચીત્ર ૧૧મામાં દેખાડયા પ્રમાણે દરદીને **આરમ** ખુરશી પર બેસાડવો, અને તેને તદ્દન શાંત અને ઢીલા (Passive and relax) થવા કહેવું, તથા આગમજથી તેના દરદની દરેક હાલત તથા નિશાનીઓ પૂછી લેવી અને તેને લગતાં દરેક જૂદાં જૂદાં નીચે પ્રમાણે સજેશચનો કરવાં તથા ટ્રીટમેન્ટ આપવી. દરદીને શાંત બેસાડયા પછી **હીલરે** (Healer) પોતાનો જમણો હાથ ફેફસાંની નળી (Bronchial tubes) ઉપર મૂકવો અને શાંત રીતે લાંબો શ્વાસ ખેંચી, તે શ્વાસને રોકી **મેન્ટલ સજેશચન** (Mental suggestion) કરવું, યાને વિચાર શક્તિથી મનમાં એમ વિચારવું કે કુદરતનું ચૈતન્ય મારા હાથ મારફતે દરદીના શરીરમાં પ્રવેશ થઈ, તેના ફેફસાં, શ્વાસની નળી, તથા હૃદય અને છાતીની દરેક રગોમાં ફરતું થાય. એ પ્રમાણે ચાલુ ત્રીસ મીનીટ, મજબૂત ઇચ્છા શક્તિનો પ્રવાહ (Mental force) ફેફસાંઓમાં ઉતારવો, જેમ થવાથી દરદીની છાતીમાં કુદરતની જીવનશક્તિ (The intelligence) પ્રવેશ થતાંજ તેને ફેફસાંઓમાં તેમજ છાતીમાં દરેક જગ્યાએ ગરમી વ્યાપી રહી બળતરા બળશે, જે ઉપરથી માલમ પડશે કે ધારેલી અસર થવા માંડી છે, એ પ્રમાણે ફેફસાંના ખવાઈ ગયલા ભાગ આગળ ચૈતન્યને આકર્ષવા પછી, લોહીના સરકયુલેશનને હૃદય (Heart) તરફથી જમણા હાથના પાસીસ વડે માથાના ડાબા ભાગ ઉપરથી લઇ જઈ જમણા ભાગ ઉપર થઈને જમણા હાથ તરફનાં ફેફસાંમાં દોડાવવું તથા તે વખતે ફેફસાં, હૃદય, તથા

ખેંચી લઈ બીજો હાથ તેમ કરવો, એમ અવાર નવાર દસથી વીસ વખત કરવું.

૮. બન્ને હાથ ઝુલતા રાખવા, પછી એક હાથ માથાથી પગ તરફ જાય તેમ ગોળને ગોળ ખૂબ જોરમાં પ્હેલે સીધો ને પછી ઉલટો એમ ૨૦ થી ૪૦ વખત ફેરવવો, પછી તેજ પ્રમાણે બીજો હાથ ફેરવવો. એમ કરવાથી શરીરના ઉપલા ભાગોમાં લોહીનો સારો ફેલાવો થાય છે.

૯. હાથની મુઠ્ઠી વાળીને પછી જેટલો બની શકે તેટલો હાથ ખૂલ્લો કરવો, ને પોતાની મેળે જેટલાં બની શકે તેટલાં આંગળાં-ઓને ખેંચાવા દેવાં, એમ ઝડપમાં ૧૦ થી ૧૨ વખત, પ્હેલે એક હાથને પછી બીજા હાથને કરવું. હાથનો દુખાવો, સંધિવા, હાથનો પરસેવો, તથા આંગળાં વાળી વાજીંત્ર વગાડનારાઓનાં આંગળાં તથા હાથને ઘણીજ તંદુરસ્તી આપનારી છે.

એ પ્રમાણે હાથની **નવ** જાતની કસરતો છે, (**જુવો ચિત્ર ૩૧ સું**) જે ઘણીજ સ્હેલી, સાદી, તથા કાંઈ પણ થાક વગરની છે, જે કોઇ પણ વખતે અને કોઈ પણ જગ્યાએ કરી શકાય તેમ છે. દરેક વખતે જ્યારે હાથ ઉંચો જાય ત્યારે શ્વાસ લેવો, અને નીચે જાય ત્યારે શ્વાસ છોડવો.

લેગ મૂવ્મેન્ટ્સ્ ("Leg movements")—પગને જૂદી જૂદી રીતે વાળવા તથા હલાવ્યાથી શરીરના નીચલા અવયવોને ગતિ મળે છે.

૧૦. સીધા ઉભા રહી જમણો પગ જેટલો બની શકે તેટલો જમણી બાજુએ લંબાવવો, એમ ત્રણથી દસ વખત કરવું, અને પછી ડાબા પગને પણ તેમજ કરવું.

૧૧. નંબર દસમાની માફકજ કરવું, પણ દરેક પગ જેટલો બની શકે તેટલો પેટની સામે લંબાવવો, અને પછી ધીમે ધીમે પાછો નીચે કરવો. એ પ્રમાણે ત્રણથી દસ વખત કરવું.

૧૨. ઉપર પ્રમાણેજ કરવું, પણ પગને લંબાવ્યા પછી ગુંઠણ-માંથી વાળવો. (**જુવો ચિત્ર ૩૨ સું**). આ કસરત પાંચથી દસ

ક્ષય રોગ અથવા ખહી (Consumption)—આ દરદ ઘણુંજ ભયંકર છે, અને માનવી એનું નામ સમજતાંજ ધ્રુજે છે. ચીત્રમાં દેખાડયા પ્રમાણે એ દરદ ધીમે ધીમે સાજુ થઇ શકે છે. એ દરદનો પહેલો તેમજ બીજો તબક્કો આસાનીથી સાજો થાય છે, પણ ત્રીજા તબક્કામાં એ દરદ એટલું બધું તો વધે છે, કે પછી તેનો ઈલાજ ચાલતો નથી, મેન્ટલ હીલીંગની કાંઇક વધુ આગળ શોધ થવે એ દરદનો સ્પેસીફીક ઇલાજ શોધી કાઢી શકાય એ સંભવીત છે. ખહીના રોગપર **સજેશચનો**ની ઘણી મોટી અસર થાય છે. ચીત્ર ૧૧મામાં દેખાડયા પ્રમાણે દરદીને **આરમ** ખુરશી પર બેસાડવો, અને તેને તદ્દન શાંત અને ઢીલા (Passive and relax) થવા કહેવું, તથા આગમજથી તેના દરદની દરેક હાલત તથા નિશાનીઓ પૂછી લેવી અને તેને લગતાં દરેક જૂદાં જૂદાં નીચે પ્રમાણે સજેશચનો કરવાં તથા ટ્રીટમેન્ટ આપવી. દરદીને શાંત બેસાડયા પછી **હીલરે** (Healer) પોતાનો જમણો હાથ ફેફસાંની નળી (Bronchial tubes) ઉપર મૂકવો અને શાંત રીતે લાંબો શ્વાસ ખેંચી, તે શ્વાસને રોકી **મેન્ટલ સજેશચન** (Mental suggestion) કરવું, યાને વિચાર શક્તિથી મનમાં એમ વિચારવું કે કુદરતનું ચૈતન્ય મારા હાથ મારફતે દરદીના શરીરમાં પ્રવેશ થઈ, તેના ફેફસાં, શ્વાસની નળી, તથા હૃદય અને છાતીની દરેક રગોમાં ફરતું થાય. એ પ્રમાણે ચાલુ ત્રીસ મીનીટ, મજબૂત ઇચ્છા શક્તિનો પ્રવાહ (Mental force) ફેફસાંઓમાં ઉતારવો, જેમ થવાથી દરદીની છાતીમાં કુદરતની જીવનશક્તિ (The intelligence) પ્રવેશ થતાંજ તેને ફેફસાંઓમાં તેમજ છાતીમાં દરેક જગ્યાએ ગરમી વ્યાપી રહી બળતરા બળશે, જે ઉપરથી માલમ પડશે કે ધારેલી અસર થવા માંડી છે, એ પ્રમાણે ફેફસાંના ખવાઈ ગયલા ભાગ આગળ ચૈતન્યને આકર્ષવા પછી, લોહીના સરક્યુલેશનને હૃદય (Heart) તરફથી જમણા હાથના પાસીસ વડે માથાના ડાબા ભાગ ઉપરથી લઇ જઈ જમણા ભાગ ઉપર થઈને જમણા હાથ તરફનાં ફેફસાંમાં દોડાવવું તથા તે વખતે ફેફસાં, હૃદય, તથા

૨૮. તાલીમ કરનારાઓ છાતી ખીલવવા, તથા શ્વાસ ઘુંટવા દન્ડ મારે છે તેમ **દન્ડ મારવા** તથા બરડાના કાંઠાને ખૂબ વાળવેા.

આ ઉપર લખેલી ૨૮ કસરત અથવા **મૂવ્મેન્ટ્સ્** (Movements), શરીરને આરોગ્યતા, મજબૂતાઈ, નિરોગી બનાવી, તંદુરસ્તી આપી દરદનેા નાશ કરનારી છે. દેખીતી રીતે હસી કાઢવા જોગ તે દેખાશે, પણ સાયન્ટીફીકલી (Scientifically) જોતાં આ એક વિદ્યા છે. કુદરતે દરેક જીવદાર પ્રાણીને, પોતાના શરીરની આરોગ્યતા માટે કસરત કરવાને નિર્મેલું છે. જાનવરના વર્ગમાં જુઓ; ઘોડો પોતાના થાનકપર પગ પહોળા કરી, કમ્મર વાળી, કસરત કરી પોતાનું પુંછડું આખા શરીર ઉપર ઝટકી, શરીરના અવયવોને છૂટા કરે છે. ગધેડું જમીન ઉપર લેટીને, બીલાડી પોતાના પંજા વડે, પંખેરાં પોતાની પાંખ ફફડાવીને તથા ચાંચ વડે ઠુંપીને પોતાના શરીરના અવયવોને છૂટા કરે છે, તે એક કસરત તરીકે લેખી શકાય છે. માનવી ખુદ પોતે આળસાઈથી હાથેા લાંબા ટુંકા કરી, બગાસાં ખાઇ હાથ પગને મોકળા કરે છે, એ સર્વ કુદરતી રીતે કસરત કરવાનેા ભાસ દેખાડે છે, તેા કુદરતી રીતે, શારીરિક વિદ્યાના આધારે, તથા ફીલસુફીની આંખથી જોતાં આ ઉપલી ૨૮ કસરતની રૂઢિઓ ઘણીજ ઉપયેાગી છે.

હવે ચેાક્કસ દરદવાળાં માણસે પોતાનું દરદ સાજું કરવા, કયા કયા નંબરવાળી કસરત રોજ કરવી, તેનેા કોષ નીચે પ્રમાણે છે.

જૂદાં જૂદાં દરદો ઉપર વપરાતી કસરતેાઃ—

સળેખમ ("Catarrh")—નંબર ૧, ૨, ૨૦, ૨૧ અને ૨૨ વાળી કસરતેા કરવી.

ઠંડા પગ—નંબર ૧૩ અને ૧૫ વાળી કસરતેા કરવી.

ઠંડા હાથ—નંબર ૮ અને ૯ વાળી કસરતેા કરવી.

કુબજીયાત ("Constipation")—૧૧, ૧૨, ૧૩, ૧૪, ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૧૯, ૨૩, ૨૪, ૨૫ અને ૨૬ વાળી કસરતેા કરવી.

બરડાની કરેાડને માટે—૬, ૭, ૧૪, ૧૫, ૧૬ અને ૨૩ વાળી કસરતેા કરવી.

ચેળાએ પોતાનો જમણો હાથ છાતી ઉપર મૂકી તંદુરસ્તીનોજ વિચાર કર્યા કરે બલકે જે જગ્યાએ દરદ થતું હોય તે તરફ પોતાનું સાજા થવાનું ધ્યાન અથવા વિચાર મનોવૃત્તિથી (Mental image) ફેંક્યા કરે, તથા ચાલુ ધીમો પણ ઉંડો શ્વાસ નાક વાટે ખેંચી તેને છાતીમાં રોકયા કરે, તો તેથી તેને ઘણો મોટો ફાયદો થાય છે.

દમ, હાંફણ અને ફેફસાંની નળીની ઉધરસ (Asthma and bronchitis)—એ સર્વે છાતીનાં દરદો ઉપલીજ રીતે સાજાં કરવામાં આવે છે. હાંફણવાળા દરદીને શ્વાસક્રિયાની ચાલુ પ્રેકટીસ પાડવાની જરૂર છે, કે જેથી તેને ઘણો મોટો ફાયદો થાય છે. દરદીએ પોતે પોતાને **ઓટો સજેશચન** (Auto suggestion) કરવા જોઇએ, તેમજ મેન્ટલ હીલરે દરદીને **મોઢેની સૂચનાઓ** (Verbal suggestions) તથા **મેન્ટલ સજેશચનો** (Mental suggestions) દરેક વખત કરવાં જોઇએ, કારણ કે સજેશચનોની અસર મન ઉપર ઘણીજ થાય છે, અને મન ઉપર અસર થયાથી, વિચારનો વેગ તેવીજ જાતની પ્રેરણીથી ઇચ્છા અનુસાર ચૈતન્ય, **અજાણતાં** (Unconsciously) પોતામાં આકર્ષે છે, જે શરીરમાં જીવનશક્તિ (Vital force) નું રૂપ પકડી, દરદના હલકી પ્રકારના નાશકારક ચૈતન્યને (Lower intelligence of diseases) નસાડે છે, ને તેની જગ્યા ઉપર પોતે પગપેસારો કરી ધીમો પણ હુમેશનો સુધારો કરે છે. આ સર્વે બાબદ વિચીત્ર પણ સત્યજ છે, તેની ખરી ખાત્રી તો અભ્યાસી અને દરદીજ કરી શકે છે. દમ, હાંફણ અને એવાં દરદોમાં ઉંઘ લાવવા માટે **ઇનસોમન્યાની** (Insomnia) ટ્રીટમેન્ટ જરૂર આપવી.

ન્યુમોનીયા યાને ફેફસાંનો સોજો (Pneumonia)—આ દરદ પણ ક્ષય અને તાવ વીગેરેની ટ્રીટમેન્ટો પ્રમાણે ટ્રીટ કરવામાં આવે છે, દમ બરાબર ચાલતો નહીં હોય તો તથા છાતી માંહેલા ભાગમાં અને ફેફસાં ઉપર લોહીનો ભરાવો વધારે હોય તો, છાતી તથા ફેફસાં ઉપર **ફ્લાનેલ** અથવા ગરમ સ્વચ્છ

નહીં, યાને પવિત્રાઇથી હૈયું સાફ કરી, હરદમ સારૂં વિચારવું, દરેક ચીજમાં અંદાજો, ખુશ મીજાજ, સંતોષ, સબુરી, હીમ્મત, સખી દીલ, ધૈર્ય, સચ્ચાઇ, ઇમાનદારી, વફાદારી, નમનતાઇ, પરમાર્થ, દયા, ઇત્યાદિ સદ્‌ગુણો મેળવવાથીજ દરેક માનવીના ધર્મનું સાર્થક છે.

હવે હાલના વખતને અનુસરતો, બલકે હવે પછીના વખતને પણ લાભકારક થઇ પડે, તેવો મોક્ષનો માર્ગ જ્ઞાન છે. હવે જ્ઞાનમાર્ગમાં પણ મતફેર છે. કેટલાકો અસલી રૂઢિને ગ્રહણ કરે છે, કેટલાકો નવીન રૂઢિનો પ્રસાર કરે છે. કોઇને કંઇ, અને કોઇને કંઇને કંઈ, વાંધા અથવા ખણખોત છે, પણ અત્રે મારા અભ્યાસના આધારે, તથા થોડા મેળવેલા અનુભવ અને વાદવિવાદને આધારે, ચોક્કસ સ્હેલ અને નુકસાન વગરની, સાદી પ્રૅક્ટીકલ્ રૂઢિ (Practical method) એ માટેની સમજણ સાથે દર્શાવવાની હું કોશેષ કરીશ, કે જે રૂઢિથી સાધારણ માનવી પણ પોતાની લાયકાત મુજબ સંસાર વ્યવહારમાં રહીને ખાતેનના પડદા પાછલ શું છે, તે શોધી કાઢવાને કોશેષ કરી શકે.

આગલા પ્રકરણોમાં **કુદરતનું ચૈતન્ય** (Intelligence) **તે સાથનો માનવીનો સંબંધ, વિચારનું આકર્ષણ, ઝડપ, જોર, શક્તિ, પ્રોજેકશન્** (Projection), **રીપલ્શન્** (Repulsion), **વિચાર અને શ્વાસક્રિયાનો સંબંધ, શ્વાસક્રિયા, તેનો વખત, રૂઢિ અને રીત, શરીરનાં અવયવો સાથે શ્વાસનો સંબંધ, વીગેરે અનેક બાબતો આગલાં પ્રકરણોમાં, તેમજ ખાસ કરી ૯ અને ૧૦મા પ્રકરણોમાં લંબાણ ખુલાસાવાર સમજાવેલી હોવાથી, ફરીને તે અત્રે લખવાની જરૂર જોતો નથી.** હાલનો જમાનો લોભ લાલચ તથા “**મટીરીયલ ચીજો**” (Material desires) ની લાલસાનો છે, અને તેવા વખતમાં, એક માનવીનું ખાતેનનાં ભેદ તથા મોક્ષ તરફ ધ્યાન કરવું ઘણું અસંભવિત છે, એ દેખીતું છે, માટે “ઝેરને ઝેરથી મારવું” એવી કહેવત પ્રમાણે,

પાસીસ કરવા. દરેક પાસીસ વખતે મજબૂત વિચારશક્તિ અને દરદ મટવાનો દૃઢ ઈચ્છાશક્તિ (Will-power) સાથનો વિચાર, મનોવાસનાથી (Mentally) જરૂર છોડવો.

ગર્ભ વખતે ઉલટી (Nausea in Pregnancy)—આ દરદ કેટલીક વખતે સ્ત્રીઓને ઘણું ત્રાસદાયક થઇ પડે છે. એની ટ્રીટમેન્ટ તાવ અને ઇનસોમન્યાની માફક માથા ઉપર **સરક્યુલર પાસીસ** (Circular passes) કરીને તથા લોંગ પાસીસ (Long passes) થી લોહીના ફેરાવાને સમતોલ કરી, હોજરીને લગતી ટ્રીટમેન્ટ (Stomach treatment) આપવાથી એક અથવા બે ટ્રીટમેન્ટમાં સાજું થઇ જાય છે.

અતીસાર તથા મરડો (Diarrhoea & Dysentry)—આ દરદોની ટ્રીટમેન્ટ ઝાડો લાવવાની પ્રકરણ દહામાં લખેલી એક્સરસાઈઝથી બરાબર **ઉલટી રીતે** આપવામાં આવે છે. પેટ ઉપર ઝાડો લાવવા માટે જે ગોળ ગોળ હાથ ફેરવવામાં આવે છે તેનાથી ઉલટી રીતે (Reverse passes) હાથ ફેરવવો, અતીસાર માટે પેટ ઉપર હાથ ફેરવવો અને મરડા માટે બરડા ઉપર ઝાડાના માર્ગથી (Rectum) ઉપર ચઢતા પાસીસ કરવા તથા ઝાડાના મુખ ઉપર **ટેપીંગ મસાજ** (Tapping massage) વાપરવા તથા પેટ ઉપર અને ઝાડાના મુખ ઉપર હાથ મૂકી, મનોવાસનાથી મજબૂત ચૈતન્યનો પ્રવાહ (Mental force) તંદુરસ્તીના સજેશચન સાથે છોડવો. **મસા** (Piles) પણ એવીજ રીતે ઝાડાના માર્ગ (Rectum) ઉપર **ઉલટા પાસીસ** (Upward passes) કરવાથી તથા લોહીના ફેરાવાને સમતોલ કરવાથી સાજા થાય છે.

લુ લાગવી (Sun-stroke)—**ઝડપી લોંગ પાસીસ** માથાથી ઉતરતા બરડા ઉપર તેમજ શરીર ઉપર કરવાથી તથા હોજરીને લગતી ટ્રીટમેન્ટ (Stomach treatment) આપવાથી અને લોહીના ફેરાવાને સમતોલ કરવાથી નરમ પડે છે.

તલ્લીનો સોજો (Spleen troubles)—આ અવયવ શરીરના ડાબા હાથ તરફ હૃદયના નીચલા ભાગ તરફ છેલ્લી પાંસળીની હેઠળ આવેલું છે. તાવવાળા દરદીને તથા પીશાબના

એક સૂચનાઓ કેમ અમલમાં મૂકવી તે જાણવું જરૂરનું છે. ઇચ્છાઓને કાબુમાં રાખવા માટે જે **પાવર** (Power) અથવા **બળ** (Force) અથવા **ચૈતન્યની** (Intelligence) જરૂર છે, તે તો આપણે જાણીએ છીએ, કે તદ્દન અણદીઠ, અનંત અને હદ બ્હાર જોર ધરાવનારૂં છે, પણ તેને વાપરવાને શાંત મનન (Silent meditation) કરવાની જરૂર છે, **શાંત મનન** કરવાને માટે **મનને શાંત** કરવું જોઇએ, અને **મનને શાંત કરવા** માટે **શ્વાસ** ઉપર કાબુ મેળવવો જોઇએ (કારણ કે શ્વાસોશ્વાસ અનિયમિત ચાલવે, મન ચંચળ રહેવાથી વિચાર દૃઢ થઈ શકતો નથી) અને **શ્વાસ ઉપર** કાબુ મેળવ્યાથી **ચિત્ત એકાગ્ર** થાય છે, અને **ચિત્ત એકાગ્ર થયું કે આપણે સુપરકૉન્શીયસ્‌નેસ્‌ના** (Super-consciousness) **પહેલા તબક્કા ઉપર આવીએ છીએ,** અને તે હાલતમાં આવતાંજ **મન** અને **આત્મા** એકમેક સાથે મળેલાં હોય છે, અને તેવી વખતે જે વિચાર એકાગ્રતામાં થાય છે, તે અનંત ઈશ્વર સ્વરૂપમાં (Infinite) મળી જાય છે, એટલે સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. એ પ્રમાણે આપણને એકાગ્રતા (Concentration) માટે **શ્વાસક્રિયા** (Breathing Exercise) કરવાની જરૂર છે. **શ્વાસક્રિયા** (Breathing Exercise) યાને **પ્રાણાયામ,** એ ગુરૂના શિક્ષણ વગર કરવી જોખમકારક છે. વળી કોઈ કહેશે કે જરથોસ્તી **ધર્મ**માં આવું કશું નથી, પણ ધર્મના પુસ્તકોમાંથી **યઝદો** અને **અમેશાસ્પન્દોની** આરાધના કરવા માટે **આશનો,** અને **શાંત મનને** લગતી સાહદતો, તથા **શ્વાસને વાંશીમાં** જવા માટેની સાહદતો, **રામ યસ્ત, ફ્રેરવરદીન યસ્ત, વંદીદાદ, આસતાદ યસ્ત, અશીસંગ યસ્ત, હોરમજદ યસ્ત** વીગેરે ઘણે ઠેકાણે ઈશારાઓથી જણાવેલી છે. વળી અત્રે જે શ્વાસક્રિયાને, સમાધિ, મોક્ષ મેળવવાની ચાલુ પ્રૅકટીસ માટે, જે હીસાબથી ગોઠવી છે, તે દરેક માનવીને નુકસાન વગરની અને દરેક રીતનો ફાયદો આપનારી છે, જેનો ચાલુ અભ્યાસ કરવે રફતે રફતે, **જે ચીજ વરસોની**

માથા અને બરડાની કરોડ તેમજ પગ સુધી ઉતરતા પાસીસ કરવા.

ચાંદુ, ગુમડું, ગાંઠ, પાકું કે ગડ (Ulcers, carbuncles, abscesses and boils)—આ દરદોને પકવી નાંખવાને માટે ગરમ ફુંકનો ઉપયોગ કરવો તથા ખુદ દરદની ઉપર ગોળ ને ગોળ પાસીસ જમણા હાથે કરવા, લોહીના ફેરાવાને બરાબર કરવો, અને ખાસ કરીને હોજરીની તથા ગુરદાની ટ્રીટમેન્ટ જરૂર આપવી. ચાંદાં અથવા ગડની આસપાસની બાજુનો સોજો સ્હેજ નીડીંગ મસાજથી મસળવો, તથા પરૂ વીગેરે ઝેરી ડીપોઝીટ (Deposit) ને દબાઇ જઇ સુકાઈ જવાનો (Re-absorb) અથવા તો પાકીને બ્હાર નીકળી જવાનો મજબૂત વિચાર ચાલુ ફેંકવો. કેટલીક વખતે બે પાંચ ટ્રીટમેન્ટમાં એ દરદો પાકીને ફુટી જઇ સાફ થઈ જાય છે, અને કેટલીક વખત એમને એમ સુકાઇને દબાઈ જાય છે. સાધારણ રીતે એ ઘણુંજ વીચીત્ર લાગે છે કે, પરૂ જેવી ચીજ ચૈતન્ય મારફતે બાહેર નીકલી પડી અથવા તો સુકાઇ જઇ શકે છે, પણ વિદ્યાર્થીઓ જ્યારે ચૈતન્ય (Universal intelligence) તથા શરીરની રગો (Nerves) સાથનો તેનો સંબંધ તથા આકર્ષણનો કાયદો (Law of attraction) સમજી શકે છે, ત્યારે એની સચ્ચાઈ તદ્દન ખુલ્લી રીતે જોઇ શકે છે. **આ સદીમાં શોધી કાઢવામાં આવ્યું છે કે, માનવીના વિચારને શરીર માંહેલી રગો અને જ્ઞાનતંતુઓ (Nerves) ઉપરાંત દરેકે દરેક અવયવ (Organ) સાથે ઘણો ઘાડો સંબંધ છે, યાને મેન્ટલ હીલીંગ જ્ઞાનતંતુનેજ લગતાં દરદો (Nervous disorders) ઉપર અસર કરે છે તેમ નહીં, પણ અવયવોને લગતાં દરદો (Organic diseases) ઉપર પણ તેટલીજ અસર કરે છે, કારણકે શરીરમાં એવો કોઇ ભાગ કે અવયવ નથી કે જેમાં જ્ઞાનતંતુ કે રગો (Nerves) નહીં હોય. દરેક ઠેકાણે દરેક અવયવમાં**

શ્વાસ ખેંચી, **ડીવોશન** (Devotion) યાને **આસ્થા** (વધુ વિગત માટે જુવો પ્રકરણ ૧૩મું તથા ચીત્ર ૨૫મું) ને લગતાં મગજ માંહેલાં નર્વ સેન્ટર (Phrenological nerve centre) ને લગતી ખાસીયતનો ગુણ તમારામાં વધવાનો દૃઢતાથી વિચાર કરવો, અને તે વિચાર પેલા ખેંચેલા શ્વાસ સાથે ચાર સીકન્ડ રોકીને પછી ડાબા નસકોરા વાટે શ્વાસ બ્હાર કાઢવો, એજ પ્રમાણે ડાબા નસકોરા વાટે શ્વાસ ખેંચી, ચાર સીકન્ડ રોકી પાછો ઉપલોજ વિચાર દૃઢ કરી, જમણા નસકોરા વાટે બ્હાર કાઢવો, એમ પ્હેલી એકસરસાઇઝમાં લખવા પ્રમાણેજ, અને તેટલીજ વખત કરવું, પણ વધારા તરીકે ચાર સીકન્ડ દરેક શ્વાસને રોકવો, અને દરેક શ્વાસને રોકતી વખતે ઉપલા સદ્દગુણને લગતાં ફ્રેનૉલૉજીકલ નર્વ સેન્ટરને એકસાઇટ (Excite) થવાનો યાને ઉશ્કેરવાનો મક્કમ વિચાર કરવો. એ પ્રમાણે એક મહિનો **ડીવોશન** (Devotion) યાને **આસ્થા**, બીજે મહિને **સ્પીરીચ્યુઍલીટી** (Spirituality), ત્રીજે મહિને **હોપ** (Hope) એમ ચાલુ **પાંચ માસ** લગી, તમારામાં એ શ્વાસક્રિયા મારફતે તમારા સદ્દગુણોને ઉશ્કેરી તેઓને તમારામાં જડ કરવા અને તેઓના પ્રકાશને વધારવા, એમ કરવાથી, રફ્તે રફ્તે તમારા વિચારો બદલાઈ જઇ લોભ લાલચ દૂર થશે, અને તમને સત્યનો માર્ગ મળશે. વળી યોગીઓ જે સદ્દગુણો ગ્રહણ કરવાને વરસોની મહેનત કરે છે, તે તમને સ્હેલાઈથી મળશે. છ માસમાં એ સદ્દગુણો તમારામાં જોઇતા પ્રમાણમાં ઉશ્કેરાયલા નથી એમ તમને માલમ પડે તો **જ્યાં સુધી તમે એ સદ્દગુણો મેળવો નહીં ત્યાં સુધી, એજ એકસરસાઇઝ ચાલુ રાખવી.** યાદ રાખવું કે દરરોજ સ્હવારના પ્રભાતમાં સૂર્યોદય વખતે **સાત શ્વાસ જમણા નસકોરા વાટે અને સાત ડાબા નસકોરા વાટે લેવા તથા મૂકવા.** આ એકસરસાઇઝમાં, પ્હેલી એકસરસાઇઝ કરતાં ત્રણ ચીજ વધુ કરવાની છે. એક તો શ્વાસને ખેંચવો પછી **ચાર સીકન્ડ રોકવાનો. બીજું શ્વાસ રોકતી વખતે અમુક સદ્દગુણને તમારામાં ઉશ્કેરાવાનો દૃઢ વિચાર કરી તમારા માથાની**

લાગતી નથી, પણ દરેક સારવાર (Treatment) કરી રહેવા પછી દરદીના ગભરાયલા જીવને શાંત કરવાને કપાળ તથા આંખની પાંપણો ઉપર, દરદીથી દૂર ઉભા રહીને શાંતીના વિચાર સાથે ફુંકવાથી ધારેલી અસર ઉત્પન્ન થાય છે.

ગરમ ફુંક (Hot insufflation)—**ફુંક મારી ગરમીની અસર ઉત્પન્ન કરનારી શ્વાસની રૂઢી.** આ ગરમીની અસર કરનારી ફુંક ઘણીજ ઉપયોગની છે, દરદીના દરદ ઉપર અથવા જે ભાગ ઉપર દરદ અથવા દુઃખાવો થતો હોય, તે ભાગને પ્હેલાં પાણીથી જરા સાફ કરી અથવા તો "સ્પન્જ" કરી લુંછી નાંખી, તે ઉપર એક ફ્લાનેલ અથવા ગરમ કપડાંનો કટકો મૂકી, મેન્ટલ હીલરે (Mental healer) પ્રકરણ ૭મામાં જણાવેલી શ્વાસ ક્રીયાથી પોતાના શ્વાસને રોકી, પેલા ગરમ કપડાના કટકા ઉપર પોતાનું મોહું દાબી, જોરથી એક સરખું ફુંકવા માંડવું. અને એ પ્રમાણે **નાક વાટે શ્વાસ લેતા જઈ મોઢાં વાટે ફુક્યા કરવું,** એવી રીતે ચાલુ દસ બાર મીનીટ ફુંક મારવાથી, સંધીવા, માથાનો દુઃખાવો વીગેરે દરદો તથા સોજો (Inflammatory deposits) તેજ ઘડીએ સારાં થાય છે, તથા દરદનો દુઃખાવો ઘણા મોટા પ્રમાણમાં નરમ પડે છે. આ (Hot insufflation) ગરમ ફુંકની અસર ચમત્કારીક રીતે થાય છે, પણ તે માટે મેન્ટલ હીલરે (Mental healer) ઉંડા લાંબા શ્વાસ (Long deep breath) ખેંચવાની, તથા તેને રોકીને એક સરખી રીતે ફુંકવાની ચાલુ ટેવ (Practice) રાખવાની જરૂર છે. ચોથા અઠવાડીયાંની શ્વાસ ક્રિયા પક્ષી શીખ્યા પછી, ગરમ ફુંક મારવાને ઘણુંજ સ્હેલ થઈ પડશે. **હંમેશાં નાક વાટે શ્વાસ લેવો અને મોઢાં વાટે ફુંકવુ, કદી પણ મોઢાં વાટે શ્વાસ લેવો નહીં.** કેટલાક સખ્ત ઝાડાની કબજીયાતના દરદો વખતે, જો પેટ ઉપર ફ્લાનેલનો કટકો પાથરી, હુંટીવાળા ભાગ ઉપર જો એ ગરમ ફુંક મારવામાં આવે છે, તો ગમે તેવી સખ્ત કબજીયાતનું દરદ તેજ પળે સારૂં થાય છે, અને ઝાડો આવે છે. એ ગરમ ફુંક ઘણીજ ઉપયોગી છે, માટે ફાયદો થાય તેમ વાપરવી.

દઇ સાધારણ સંસારી માનવીની હાલત ઉપર આવી પડે છે. આ સાતમા તબક્કા ઉપર જે શખ્સ આવે છે, તે **અંતર દૃષ્ટિ** (Clairvoyance) ના બીજા તબક્કાને પહોંચેલો હોય છે. અને એ પ્રમાણે આગળ વધતો યોગી જ્યારે બારમા તબક્કા ઉપર જાય છે, ત્યારે ખરા યોગને સાધનારો થાય છે, તે દરેક ભેદ જાણે છે. તેવા યોગને પ્રાપ્ત કરનારો શખ્સ **હજરત આજરકૈવાન** ઇ. સ. ૧૬૨૭માં પ્રસિદ્ધ થઇ ગયો છે. ત્યાર પછી તેના ઘણા ચેલાઓ પહરેજગારી કરી ગયા છે, પણ તેઓ ઉંચા દરજ્જે પહોંચેલા જણાયા નથી.

આ પ્રમાણે પ્રયોજ્ય યોગસાધન રફતે રફતે કરી શકાય છે. આ પ્રકરણમાં દર્શાવેલી એકસરસાઇઝોને જીજ્ઞાસુ અભ્યાસી જેમ જેમ ગ્રહણ કરતો જશે, તેમ તેમ તેને આપોઆપ જ્ઞાન થતું જશે. સિદ્ધ થયેલો યોગી, પયગમ્બરી શક્તિઓ મેળવે છે, કે જેઓ ખુદાને પહોંચેલા હોય છે, તેથી વધુ આ જગત કે બીજા જગતમાં આનંદમય કાંઇજ નથી. હવે યોગ આસન અને યોગ જ્ઞાનને લગતી આકૃતિનો થોડો ખુલાસો કરી, આ મહાન અને પવિત્ર ઇશ્વરી વિદ્યાનું પ્રકરણ બંધ કરીશું. એ વિદ્યાનો અંતજ નથી, અને ગમે તેવી ઉંચામાં ઉંચી પંક્તિએ એ વિદ્યામાં પહોંચવા છતાં, માનવી નાચીજ તે નાચીજજ છે. મોક્ષ મેળવવો એ કરોડો જન્મનાં પુણ્યેજ થાય છે, પણ મોક્ષનો માર્ગ પકડવો એ દુન્યામાં માનવીની ચઢતામાં ચઢતી નેમ અને ઉંચમાં ઉંચ જ્ઞાનની અસર છે. આ પ્રકરણમાં ફક્ત શરૂઆતનીજ બાબતો જણાવી છે, કે જે મારફતે કાંઇપણ હાની વગર, સીધો સાદો અને સત્યનો માર્ગ સ્હેલથી પકડી શકાય તેમ છે. ફક્ત જ્ઞાની વિદ્વાનોનાં શિક્ષણોનો **અંશ** તથા **અર્ક** આ પ્રકરણમાં સમાવવાની કોશેષ કરી છે. આ પ્રકરણને અને ૯ તથા ૧૦માં પ્રકરણોને ઘાડો સંબંધ છે. **ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) મારફતેજ દરેક ચીજ મેળવી શકાય છે, પછી તે શારીરિક, ધાર્મિક, સાંસારિક કે આત્મિક હોય, પણ તેની પ્રાપ્તિ ઇચ્છા-શક્તિ યાને વિચારશક્તિના આકર્ષણથીજ છે.** જેવી ઇચ્છા તેવું તેનું ફળ. હાલમાં ઘણાક પંથો મોક્ષનો અભ્યાસ કરે

વીગેરેની સમજ લખી મોકલવી. લાંબા વખતનાં ચાલુ દરદો સારાં કરવા માટે આવી રીતે "મેન્ટેલાઈઝ" કીધેલી ચીજો દરદવાળા ભાગ ઉપર બાંધી રાખવામાં, અથવા તો ગળા કે છાતી ઉપર પ્હેરી રાખવામાં આવે છે કે જેથી દરદીને આરામ અને શાંતી મળવા ઉપરાંત, દરદ ધીમે ધીમે સારૂં થાય છે.

કાપ, ઘસારા અને કોઇ પણ જાતના જખમો ઉપર અકસીર ઇલાજ:—ઉપલા બ્લોટીંગને બનાવ્યા પછી, તે બ્લોટીંગને હંમેશાં અજવાળાથી દૂર રાખવું ને તેમાં અજવાળુ દાખલ થવા દેવું નહીં, તથા કોઈ પણ શખ્સને હાથ લગાડવા દેવો નહીં. એવી રીતે બનાવેલું બ્લોટીંગ હરકોઇ જાતના જખમો (Sores) ઉપર તથા લાંબા વખતની ચાંદી અથવા ફુલું કે ચાઠું સારૂં કરવા માટે, તથા હરેક જખમો રૂઝ લાવવા માટે, ગરમ કપડાંના એક કટકાને દરદ કે જખમવાળા ભાગ ઉપર પહેલે મૂકી તે ઉપર એ બ્લોટીંગ પેપર મૂકવું અને પાટો બાંધવો કે જેથી તે જખમ રૂઆઇ જશે.

અસલના જમાનાઓથી તેમજ હાલમાં પણ કેટલાક ફકીરો, પરહેઝગારો, અને વિદ્વાનો, રાખ, ધુળ કે એવી બીજી ચીજો દરદીઓને દરદ ઉપર લગાડવા આપે છે, તથા કેટલાકો, કેસર, કસ્તુરી અને ગુલાબની મેળવણીથી, ઝંદ અવસ્તા, કુરાન કે વેદના ફકરાઓ અને મંત્રો લખી આપે છે અને દરદીને તે ધોઇ પીવા કહે છે. કે જેને દરદી **વિશ્વાસ** રાખી કહેવા પ્રમાણે કરે છે, અને તેનું દરદ સાજું થાય છે, તે કંઈજ નહીં પણ, આ બ્લોટીંગ પેપરની બનાવટની રૂઢી પ્રમાણેજ છે. ફકીર, પરહેઝગાર કે વિદ્વાન, પોતાની ઇચ્છાશક્તિ (Will-power) ના જોરથી, કુદરતનું આકર્ષણ (The creative power of intelligence) અથવા જીવનશક્તિ પોતાના અનંત ખુલ્લા અંતઃકરણના આશિર્વાદ, વાસના, અને વિચારથી, ધૂળ, રાખ કે એવી બીજી ચીજોમાં મૂકે છે, કે જેથી દરદીનું દરદ સાજું થાય છે. ફકીરો, પરહેઝગારો અને વિદ્વાનો, પોતાની વિદ્યાની કળ કુંચીઓ કદી જાહેરમાં દેખાડતા નથી, પણ તેજ કળ કુંચી કે જેથી આજ હજારો વર્ષોથી તેઓ ચમત્કાર અને મોજેજાઓ કરતા આવ્યા છે, કરે છે ને હવે

ઠેકાણે **કુદરતનું ચૈતન્ય** (A) છે, તે માનવી શ્વાસ (B) મારફતે પોતાના શરીરમાં લે છે, શ્વાસ શરીરમાં જાય છે, તેની સાથેજ ચૈતન્ય સમાયલું હોવાથી તે ફેફસાંમાં (L) જઇ, પોતાનું અણદીઠ રૂપ પ્રકાશમાન કરે છે, જેથી ફેફસાંમાં **એક જાતની ગતિ** (Force or intelligence) **ઉત્પન્ન કરે છે, જે શક્તિ** ત્યાંથી આગળ વધી બીજી અણદીઠ શક્તિ સાથે મળી જીવન શક્તિ (F) બને છે, જે શક્તિ શરીરનાં દરેક અવયવોમાં જૂદી જૂદી **ગતિ (C, D, E, H, K, P, R, S, T, X, Y)** **પાચનશક્તિ, માંસ, હૃદય, ગુરદા અને સાંભળવાની શક્તિ તથા** હાથ, પગ અને આંખ વિગેરે, દરેક અવયવોમાં ચાલતી જૂદી જૂદી રગો અથવા નર્વ્સમાં (Nerves), ફરે છે જેથી સર્વે **શારીરિક લીલા** (Physiological motion) વ્યાપી રહી છે.

એવી રીતે કુદરતના ચૈતન્યનો (A) **અંશ** સર્વે પ્રકારની શારીરિક અણદીઠ હીલચાલ કરે છે. (પાને ૬૭માં જુવો ચિત્ર ચોથું). વળી આપણે જાણીએ છીએ કે એજ ચૈતન્ય જગત માંહેલી અનેક પેદા થતી વસ્તુઓમાં **સર્વવ્યાપક** (Creative force) **અને સર્વનાશક** શક્તિ (Destructive force) લેખે સમાયલું છે. કે જે ફોર્સ અથવા ચૈતન્ય (Force) દરેક ગ્રહ સેતારાઓને ગતિમાં ફરતા રાખે છે, દુનિયાની દરેક સજીવ અને નિર્જીવ પદાર્થમાં દેખીતી તેમજ અણદીઠ રીતે ચાલુ છે, માનવીના શરીરમાં પણ તે જૂદાં જૂદાં નાનાં ચૈતન્ય લેખે મોજુદ છે, જેથી માનવીના શરીરથી તે આખા જગત્ સાથે સંબંધ ધરાવે છે.

ચિત્ર બીજામાં દેખાડયા પ્રમાણે નાસિકા વાટે (M) ખેંચેલો **દમ** (શ્વાસ) ચાલુ ટેવ પાડવે, રોકતાં (O) તથા પાછો બાહેર કાઢતાં (N) આવડયા પછી **તે દમને શ્વાસક્રિયા મારફતે, વિચાર અને ઇચ્છાશક્તિના દબાણ હેઠળ જુદા જુદા શરીર માંહેલાં અણદીઠ ચક્રોમાં રોકીને, અમૂક વિચારને એકાગ્ર કરવાથી, જુદી જુદી આત્મિક શક્તિઓ મેળવી શકાય છે. વિચાર** (Thought force) અને ઇચ્છા

દરદીને તંદુરસ્તી જાળવવા માટેની શ્વાસક્રીયા :— હરએક માનવીએ ખુલ્લી હવામાં સ્હવાર સાંજ અરધો અરધો કલાક, લાંબા ઉંડા શ્વાસ ખેંચવા, અને ખસુસ કરીને સ્હવારના બીછાનામાંથી ઉઠતાં એ પ્રમાણેના શ્વાસ ખેંચવાથી, ઓકસીજન (Oxygen) શરીરમાં પ્રવેશ થઈ, શરીરનાં અવયવોમાં જે કાંઇ કચરો, કે ખરાબ પ્રવાહી હોય છે તેને દૂર કરે છે, અને શરીરને ગરમ રાખી, નાડી એક સરખી તંદુરસ્ત ચલાવે છે. હમેશાં મોઢું બંધ કરી નાક વાટે એક લાંબો ઉંડો શ્વાસ ખેંચવો, તથા તેને છેક પેટની ડુંટી સુધી માંહેલા ભાગમાં જવા દેવો, પછી જરા રોકી, પાછો ધીમે ધીમે એક સરખો અટકાવ્યા વગર નાક રસ્તેજ બ્હાર કાઢવો, મોઢું કદી પણ ઉઘાડવું નહીં.

તંદુરસ્તી માટે પાણી વાપરવાની રૂઢી :— પાણી હમેશાં સ્વચ્છ અને બરફ નાંખ્યા વગરનુંજ પીવામાં લેવું. આખા દીવસમાં પાંચ પાઇન્ટ (Five pints) ચોખ્ખું નિર્મળ પાણી પીવાની જરૂર છે, પણ તેની રીત ઘણી અસાધારણ છે. પાણી હમેશાં ખાવાના વખતથી દોઢ કલાક અગાઉ અને દોઢ કલાક પાછળ પીવું, ખાતી વખતે બીલકુલ પાણી પીવું નહીં. પાણી હમેશાં મોઢામાં વાગોળીને, તથા લબ (Saliva) સાથે મેળવીને પીવું, કે જેથી પાચનશક્તિ વધે છે. એક અરધા કપથી વધારે પાણી એકી વખતે પીવું નહીં. એક કલાકમાં જોઇએ તો બે ચાર વખત પાણી પીવું, પણ હમેશાં ચૂશીને તથા થોડું થોડુંજ પીવું. દરેક જાતનું પીણું, જેવું કે કુમળી ચ્હા, કૉફી, ચોકલેટ, કોકો, વીગેરે પણ એજ પ્રમાણે ચૂશી ચૂશીને પીવાથી ફાયદો થાય છે. દારૂ, તાડી કે કોઇબી જાતની કેફી વસ્તુ ખાવી કે પીવી નહીં. સ્વચ્છ પાણી દરેક જાતનાં એરેટેડ વૉટરો, શરબતો, વાઇનો વીગેરે સર્વમાં સર્વથી ઉત્તમ અને તંદુરસ્તી બક્ષનારૂં છે.

દરદીએ ખોરાક કેવો ખાવો :— તીખાશ, ખટાશ, ચીકાશ, કે મીઠાશ જે વસ્તુમાં ઘણી હોય, તેવી ચીજ કદી ખાવી નહીં. અચાર, રાઈતું, સરકો, કાંદા વીગેરે ચીજો બીલકુલ ખાવી નહીં. પાકેલ ફ્રુટ તથા ભાજી તરકારી, કંદ મૂળ વીગેરે ખાવું.

ભાગમાં વિચારના પ્રવાહ મારફતે દોડાવી શકાય છે, જેથી આરોગ્યતા (જુવો પાનું ૧૩૯, ઑટો મૅન્ટલ્ હીલીંગ) મળી વ્યાધિ દૂર થાય છે. હવે એ જીવન તત્વ (F) ને જ્ઞાન નાડીઓ (E. S. P.) મારફતે **સૂર્યચક્ર** (10 Solar plexus) તરફ લઇ જઇ ત્યાં શ્વાસને (જુવો ચિત્ર ૭મું તથા પાનું ૨૦૭મું) રોકી પાછો હૃદય પદ્મ (9) મારફતે ૮-૬ **માં** થઇને (N) વાટે બહાર કાઢવો, જેથી વિચાર એકાગ્ર થઇ ધારેલી ઇચ્છાનાં તત્વ શરીરની બાહેરના જગતમાંથી ખેંચી, તે ઇચ્છા પૂરી પાડે છે. (જુવો પાનું ૨૨૩ તથા ચિત્ર ૧૭મું મેન્ટલ્ ફોટોગ્રાફી).

બીજો માર્ગઃ—ચઢતી કળાની આત્મિક સિદ્ધિઓ મેળવવા માટે, યોગીઓ શ્વાસક્રિયા મારફતે પોતાની ઇચ્છા શક્તિના જોરથી (Will-power) ચૈતન્યને મૂત્રાશય (Bladder) તરફ લઇ જઈ (12) કુન્ડલિમાં દાખલ થઇ જ્ઞાન નાડીઓ (E. S. P.) વાટે મૂલાધારચક્ર (12), સ્વાધિષ્ઠાન પદ્મ (13), નાભિચક્ર (14), અનાહતપદ્મ (15), અને વિશુદ્ધ પદ્મ (16) ભેદીને બ્રહ્મરંધ્ર (17) માં જાય છે, એ માર્ગ બહુજ કઠણ અને ભિન્ન ભિન્ન ભેદભરેલો છે, તથા એ ચક્રોની સમજણ તથા ગુણો જૂદા જૂદા છે, એ માટે ઉંચા જ્ઞાનની જરૂર છે. એ પ્રમાણે દરેક શ્વાસ ક્રિયા કરતી વખતે જે વિચાર એકાગ્ર કરીએ, તેને લગતી અણદીઠ શક્તિ શરીરમાં ઉત્પન્ન કરાય છે, જે મારફતે શરીરની વ્યાધિ દૂર થાય છે. તેમજ શરીરમાં ઇચ્છા અનુસાર કાર્ય સિદ્ધ કરવા માટે જે વિચાર એકાગ્ર કરવામાં આવે છે, તે વિચારની ધ્રુજણી, ઇચ્છા શક્તિના દબાણ હેઠળ બહાર નીકળી પોતાનો પ્રકાશ ફેંકે છે, જેથી આકર્ષણના (Like attracts like) કાયદા પ્રમાણે ધારી ઇચ્છા પાર પડે છે. યોગીને જૂદાં જૂદાં ચક્રો ભેદી તેની શક્તિઓને ગ્રહણ કરવી પડે છે, **જેથી મોક્ષનો માર્ગ** ખુલ્લો થઇ જાય છે. **મોક્ષ** એ આત્મ સિધ્ધિનું ઇનામ છે, એટલે તે આત્મ સુખ પ્રાપ્તિજ લેખાય. હવે શારીરિક સુખ પ્રાપ્તિમાં, શરીરની તંદુરસ્તી છે. વ્યાધિનો નાશ કરવાને દરેક માનવીને હક છે. એક દુર્ગુણી માણસ પણ પશ્ચાત્તાપ કરી પોતાના શરીરની તંદુરસ્તી માટે ઉપલું ચૈતન્ય વાપરે, તો તેને પણ ફત્તેહ મળે છે. તંદુરસ્તી મેળવવી અને તંદુરસ્તી આપવી એ સત્યવાદી ચીજ છે, જેથી તેવા

થાય છે, કે જે તંદુરસ્તી તેમજ પુષ્કળ જોર આપનારાં છે." કદી પણ શરદી લાગવાની ખ્હીકનો વિચાર કરવો નહીં. નાહીને તુરત મોટા ટુવાલમાં વિંટળાઇ જવું, અને શરીર અરધું લુછ્યું ન લુછ્યું, કે કપડાં પ્હેરી લેવાં. શરીરનો કોઈ પણ ભાગ ખૂલ્લો મૂકવો નહીં, તેમજ ઘસીને લુંછવો નહીં. એ માટેની વધુ સમજ માહાન "કસરતબાજ" "સેન્ડો"ની "સ્ટ્રેંગ્થ" નામની ચોપડીમાં વાંચવાથી માલમ પડશે. હવે આ પ્રકરણ પુરૂં કરવા આગમજ વિદ્વાનોએ આ વિદ્યાની તરફેણમાં તથા ખુદ પોતાની વિદ્યાના અનિયમીતપણાં માટે જે વિચાર દર્શાવ્યા છે, તે તથા બીજી બાબતો દર્શાવીશું.

"મેન્ટલ હીલર" ને અંગત ચેતવણી:—આ વિદ્યા શીખીને ધંધો કરવા માગતા હોય તેઓને, તેમજ ધર્મ ખાતે દુ:ખીની દાઝ હૈડે ધરી મફત લોકોની સારવાર કરવાનું પરમાર્થીક કામ માથે ઉઠાવનારાઓએ નીચલા કાયદાઓ ઉપર ખૂબ ધ્યાન રાખવું:—

Rules & regulations for a Mental Healer:-કાયદાઓ-

૧.—આ વિદ્યા કોઈ પણ મરદ કે ઓરતે એકવીસ વર્ષની ઉમર પછીજ શીખવા માંડવી, એકવીસ વર્ષની અંદરની સ્ત્રી કે પુરૂષ એ વિદ્યા શીખવાને લાયક નથી.

૨.—કોઈ પણ વખતે સારવાર કરવામાં ઉતાવળ કરવી નહીં, તેમજ કદી કોઈ બાબતથી અજાયબ કે ફીકરમંદ થવું નહીં, તેમજ આતુર અને અધીરા બનવું નહીં. હમેશાં તદ્દન શાંત, ગંભીર, અને દમામદાર રેહવું.

૩.—કદી પણ તમારી વિદ્યા માટે અવિશ્વાસુ બનવું નહીં જો નિષ્ફળતા મળે તો તેને વધારે સારી સમજવી, કારણ કે જેમ નિષ્ફળતા મળતી જશે, તેમ જ્ઞાન વધુ મળતું જશે માટે હમેશાં ધીરજ રાખવી.

૪.—દરદીની બેહાલ હાલત, દુ:ખની ગંભીર સ્થિતિ વીગેરે જોઇ કદી પણ ગભરાઇ જવું નહીં; પણ હમેશાં દરદીને તેમજ

સાઇકોમેટ્રી એ ગ્રીક ભાષાનો શબ્દ છે. (Psyche+metron) સાઇકી+મીટ્રોન, અને એનો અર્થ આત્મ ગણત્રી થાય છે પણ તે આત્માની ગણત્રી નથી, એ તો આત્મા મારફતે બીજી ચીજોની ગણત્રી છે. જે જે ચીજો આપણું "મન" જોઈ અથવા સમજી શકે છે તે તે જણસો ઘણી અથવા થોડી રીતે, આ ચમત્કારી શક્તિ ધરાવનાર મોજી શકે છે, અથવા તેને લગતી તમામ હકીકત જાણી શકે છે.

સાઇકોમેટ્રી (Psychometry) ને આપણે એવી રીતે ઓળખીયે કે તે એક જાતની શક્તિ છે, જે શક્તિથી એક સાઇકોમેટ્રીસ્ટ (Psychometrist) અથવા એવી શક્તિ ધરાવનાર પોતાનું "મન" એક ચીજના સમાગમમાં લાવે છે, જે ચીજ તે પોતાના હાથમાં પકડે છે, અથવા તો તે ચીજની આસપાસના ખોરેહ, અથવા ઉપાધિ (aura) વાળા ભાગમાં પોતાનું "ચિત્ત" દાખલ કરે છે, ને એમ કર્યા પછી, જે જે લાગણી અને અસરો તેના મન-પર થાય છે, તે લાગણીઓના આધારે તે તેની ખાસીયત વગેરેનું વર્ણન આપે છે.

કેટલીક વખતે આ શક્તિ માણસોમાં જેઓ (clairvoyance) અંતરદ્દષ્ટીથી ગેબી જણસો જોવાની શક્તિ તથા (clairaudiance) "ક્લેર ઑડીયનસ" અથવા નહી સંભળાય એવા અવાજો સાંભળવાની શક્તિ યા "ટેલીપથી" (telepathy) વગેરેની હાલતમાં હોય છે તેઓમાં જોવામાં આવે છે, જ્યારે સ્વાદ અને સ્પર્શ શક્તિ=અડકવાની શક્તિ અતિ ખીલે છે. મેં ઘણાક અપંગ આદમીઓને જોએલા છે, જેઓમાં આ સાઇકોમેટ્રીની (psychometry) ખાસીયત બહુજ ખીલેલી હોય છે.

તેઓ ઉપસેલા શબ્દપર હાથના આંગળાં ફેરવી ચોપડીઓ વાંચી શકે છે. એવા અખતરાઓ પછી તેઓનાં આંગળાં તપાસતાં માલમ પડયું છે, કે તે આંગળાંઓમાં જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિ પ્રફુલ્લિત થયલી હોય છે. એ ઉપરથી આપણે અનુમાન કરી શકીએ કે આંગળીઓની ટોંચો અને તેનાં જ્ઞાનતંતુઓ અને મગજશક્તિ વચ્ચે કાંઈ ઘાડો સંબંધ હોવો જોઇએ, ને તેથી જ તેઓ ઉપર અસરો થાય છે કે જે લગભગ સાચી હોય છે. તમો જોશો કે આંધળાંઓ ટોપલીઓ વણવામાં કે બીજું ભરત કામ કરવામાં

૯.—ગંભીર તથા મરણ કાંઠે આવી પડેલા દરદીઓનો કેસ (Critical case) કદી પણ તમારી મરજીથી હાથમાં લેતા ના, પણ જો દરદી તથા તેનાં સગાંવાહલાં અને લાગતાંવળગતાંઓ, તમને તમારા ઉપર વિશ્વાસ મૂકી, પોતાની રાજીખુશીથી તથા આગ્રહથી (Forcibly and Voluntarily) સારવાર કરવા ફરમાવે, તો દયાને ખાતર અને એક છેલ્લી કોશેષ (As a last resource) દાખલ, તે કેસ પૂર ખંત હુંશીયારી તથા સમયસૂચકતાથી ટ્રીટ (Treat) કરવો.

૧૦.—(Critical cases) અંત ઘડીના કેસો હાથમાં નહીં લેવાનું બીજું કારણઃ—હાલનો ડોકટરી કાયદો (Medical law) ઘણા મુલકોમાં ડોકટરોને તેઓની સનદની રૂએ, ગમે તેમ વાહાડકાપ કે દવાદારૂ આપવાની છુટ મુકે છે, તેથી પાસ થયલા ડોકટરો, પોતાની વિદ્યાને વધુ ખીલવવાને, પોતાને અનુસરતા પ્રયોગો દરદીઓ ઉપર કેટલીક વખતે અજમાવે છે. પણ મેન્ટલ હીલરને તેવી કોઇ પણ સનદ ન હોવાથી તથા ડોકટરી વિદ્યાથી, તેઓ કેટલેક દરજ્જે જૂદીજ રૂઢીથી કામ કરતા હોવાથી ઘણીક વખત ડોકટરો કે જેઓ માંહેલા કેટલાક આ વિદ્યા તરફ ઇતરાજી રાખે છે, તેઓને કંઇ પણ બ્હાનું મળતાં ફરીયાદનો પોકાર ઉઠાવી, બીચારા ગરીબ મેન્ટલ હીલરને સતાવવાને ચૂકતા નથી.

૧૧.—કેટલાક એવા અંતઘડીના કેસો (Critical cases) મેન્ટલ હીલીંગથી સાજા થયેલા, પશ્ચીમના મુલકોમાં નોંધાયલા છે. એક મેન્ટલ હીલર એવા અંતઘડીના કેસોમાં, દરદીનું દરદ વખતે સાજું કરી ન શકે તોપણ, તેવા દરદીની જીંદગી થોડા વધુ કલાક બલકે દીવસો સુધી ટકાવી રાખવાને તે પૂર સામર્થ્યવાન છે. અને તે ચાલુ અભ્યાસ તથા મેન્ટલ હીલરની સમયસૂચકતા ઉપર મોટો આધાર રાખે છે. આ વિદ્યાએ માનવીના શરીર માંહેલા લોહીના ફેરાવા ઉપર (Blood circulation) પૂરતો કાબુ મેળવ્યો છે. જેમ વિજળીક આકર્ષણથી તુરતનાં સુવેલાં માનવીનું લોહી દોડાવવામાં આવે છે, તેમ આ વિદ્યામાં દેખાડેલી લોહીના ફેરાવાની **ટ્રીટમેન્ટ** તથા **લોંગ પાસીસ** (See treatment of blood circulation) ચીત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે કરવાથી,

Yawning—બગાસું ખાવું. સમજણ નહી પડવાથી સામો માણસ સાઇકોમેટ્રીસ્ટનું મૅગ્નેટીઝમ ખેંચે છે, અથવા એવી અસરનો અર્થ એ કે સવાલ કરનાર અને પુછનાર એક બીજા ઉપર ખેંચાણ કરે છે.

આ પ્રમાણે ઉપલા કોઠામાં જણાવેલી અસરો જ્યારે કોઈ ચીજ હાથમાં લેતાં સાઇકોમેટ્રીસ્ટને પોતાને થાય છે ત્યારે ત્યારે તે થયલી ગેબી બશારતનો ઉપલા કોઠામાં જણાવ્યા પ્રમાણે અર્થ સમજવો. જેમકે:—એક આવેલું ટપાલનું કાગળ હાથમાં લેતાં "ખુશાલી" લાગે તો જાણવું કે તંદુરસ્તીના રૂડા સમાચાર તે કાગળમાં હોવાજ જોઇએ, એ પ્રમાણે સમજવું.

એવી અનેક જાતની અસરો થાયછે ને તે જુદું જુદું દર્શાવે છે પણ ઉપલો કોઠો હાલ શરૂઆત માટે પુરતો છે. એ જાણ્યા પછી નીચે મુજબ કરવું:—

એક પત્ર કે ચીજ હાથમાં પકડો. પહેલે જમણો હાથ વાપરવો. જો હવે કાંઇ અસર માલમ પડે પણ તે ઉપર જણાવેલા કોઠામાંની નહી હોય તો જાણવું, કે તે ધણી અથવા ચીજ ધીમે ધીમે તમારા સમાગમમાં આવે છે (en rapport) કારણ કે તે ધણી લખતી વખતે બહુજ ઉતાવળો થયો હશે, પણ એ પરથી તેની ખાસ્યત કે તંદુરસ્તી હળવે હળવે માલમ પડશે. જો તે અસર ખુશાલીવાળી હોય (Animated) તો સમજવું કે તે તંદુરસ્તીમાં હશે, પણ જો તેથી ઉલટી અસર માલમ પડે તો તે નબળી તંદુરસ્તી દેખાડે છે; જો કે ઘણાં માણસો માંદગી ભોગવે છે, પણ તે કેટલાકો ચલાવે છે, કારણ કે તેમ કર્યા સિવાય તેઓનો છુટકો નથી, ને વળી બીજાઓ પોતાની મજબૂત મન શક્તિથી તે ઉપર કાબુ મેળવી તે માંદગીની દરકાર કરતા નથી એમજ એક ઉચી શક્તિનો (talented) કે આત્મશક્તિ ધરાવનાર (spiritual) માણસ પણ માંદગીપર કાબુ મેળવે છે. કોઈ વેળા સારી તંદુરસ્તી ધરાવતાં છતાં માણસો પીડાય

વિદ્યાનું સ્હેજ પણ જ્ઞાન હોય તેઓને આ વિદ્યાની હરેક કળ કુંચી દેખાડવી, તથા સમજણ આપવી.

૧૬.—હમેશાં ગરમ થયેલા ભાગ તરફથી ઠંડા ભાગો તરફ લોહીને દોડાવવું, અને તેને માટે લોહીને ફેરવવાની ટ્રીટમેન્ટ (Treatment) માં જેમ લખ્યું છે, તેમ કરવું.

૧૭.—દરેક દરદીના શરીરના ઠંડા ભાગને, ચોળીને, ચંપી કરીને કે ઠોકીને ગરમ કરવો, અને ત્યાં લોહી દોડાવી, મંદ થયેલી ગતિને ઉશ્કેરવી, એ માટે વાંચો **મસાજ** (Massage) ને લગતું પ્રકરણ ૧૪ મું.

દરદીની સારવાર કરવાનો વખત સ્હવારના આઠથી અગીઆરની વચમાં લેવો, કારણકે તેજ વખત ઘણો સારો છે. દરેક સખ્ત દરદ વખતે દરરોજ ટ્રીટમેન્ટ આપવી, પછી બે દીવસે એક વખત અને પછી ત્રણ દીવસે એકવાર, એવી રીતે કરવું.

૧૮.—જે મેન્ટલ હીલરને પોતાના માનવી ભાઇબંધ તરફ અખૂટ પ્રેમ, દયા, માન નથી રહેતું, તે કદી પણ આ વિદ્યામાં આગળ વધી શકતો નથી. **હમેશાં ખરા જીગરના પ્યારથી અને પવીત્ર વાસનાથીજ દરદીની સારવાર કરવી, અથવા તો કરવીજ નહીં, કારણ કે આ પવિત્ર વિદ્યા સાથે અટકચાળા કરવા જોખમ ભર્યા છે.**

૧૯.—મેન્ટલ હીલરે દારૂ, તાડી, તંબાકુ, અફીણ વીગેરે દરેક જાતની કેફી વસ્તુથી તદ્દન દૂર રહેવું, અને કદી પણ તેનો ઉપયોગ કરવો નહીં.

૨૦.—જ્યારે પણ એક દરદીને તમો સાજો કરી તમારી ટ્રીટમેન્ટમાં આવતો બંધ કરો, ત્યારે હમેશાં તે દરદીને તેની તંદુરસ્તી કેમ જાળવવી, તે તેને થયેલાં દરદ ઉપરથી વિચારીને સમજ પાડવું, તથા દરેક દરદીને નીચે દર્શાવેલા કાયદાઓ પ્રમાણે ચાલવા ફરમાવવું.

(*a*) ખોરાક પુષ્કળ ચાવી ચાવીને ખાવો.

તો તે ચોરાયલી ચીજો બહુજ ચોકસાઈથી શોધી કાઢશે. અથવા તો જેનો માથાનો ભાગ જેમાં (Locality, Sublimity or Inhabitativeness) દેશાભિમાન, જગ્યા યાદ રાખવાની શક્તિ, વગેરેની ખાસીયતો સમાયલી છે તે જો ખીલેલો હોય તો તે અભ્યાસી જે જગ્યામાં પાણીની તંગી હોય તે જગ્યામાંથી કયાં પાણીના ઝરા મળી આવશે તે શોધી કાઢે છે.

ઘણાંક માણસો જેઓ કેળવાયલાં હોય છે તે આવી શક્તિ ધરાવે છે ને તેઓની પર જુદી જુદી ચીજો કે માણસોના સમાગમમાં આવવાથી જુદી જુદી અસરો થાય છે, પણ તેઓ તે માટે અજાણ્યા હોય છે, અને પોતાની શક્તિને ગેબી બશારત સમજીનેજ કામ કરે છે, જ્યારે ખરૂં જોતાં તો તે શક્તિ પોતાનીજ છે.

જો કોઇ અસર તમને અજાયબ જેવી લાગે તો તે માટે નોંધ કરવી એ સારૂં છે. આવી પ્રૅકટીસ્ કરવાને તમારે રાતનો વખત ચુંટી કાઢવો ને આશરે એક કલાક સુધી અખતરાઓ કરવા. પહેલે બીજી ચીજો મારફતે અજમાયસ કરવી અને ત્યાર પછી પત્રો લઇ શોધવું કે તે કોણ તરફથી આવ્યું છે અને તેમાં શું ખબર છે, સારી કે માઠી. તમો તમારા મનપર એકાગ્રતાથી પુરતો કાબુ મેળવી શકશો. દરેક અખતરો અજમાવતી વખતે તદન શાંત રહેવું ને કોઈ પણ ચીજ ઘણી અલગ પકડવી જેથી વીજળીની માફક તમારી પર લાગણીઓ થવા માંડશે.

બાલના ઝુમખા કે કોઇ માણસની છબી (જે મરણ પામ્યો હોય એવું ધારવામાં આવતું હોય) થી અખતરા કરવા સારા છે, કારણકે જો તમારામાં (clairvoyance) અંતર્દૃષ્ટિ ખુલેલી હશે તો તે માણસને વાસ્તે તમે બરાબર કહી શકશો.

દરદ પારખવામાં ફક્ત જમણે હાથે દરદીના બાલો પકડી જોવું કે શું અસર થાય છે. તરત તમને તમારા પોતાના શરીરના કોઇ ભાગમાં દુખારો માલમ પડશે, જે ઉપરથી દરદ કયા ભાગને લગતું છે તે જાણી શકાશે. વળી કેટલીક વખતે તે ઉપર શું શું ઉપાયો લેવા તે માટે તમને તમારા મનમાં સૂચના થશે, જો તેમ થાય તો તે ઉપચાર ફરમાવવો, પણ તે ઉપાય કોઈ પણ ભણેલા ડાકટર મારફતે લાગુ પાડવો વધારે સારૂં છે. દરદો

૨૧.—મેન્ટલ હીલરે કદી પણ, ખરાબ સંગત, જનાકારી વીગેરેથી તદ્દન દૂર રહેવું, તથા પોતાના શરીરને સ્વચ્છ, પોતાના લોહીને નિરોગી, અને તંદુરસ્ત રાખવું. આ વિદ્યાના દરેક કાયદા પ્રમાણેજ ચાલવું, જે કાંઈ પોતામાં બૂરા ગુણ અને "કુટેવ" હોય તેને દૂર કરવી, હમેશાં દ્રઢ મનના રેહવું.

૨૨.—જાહેર લોકોમાં હમેશાં ભળતા રહેવું, જાહેર મંડળીઓમાં સામેલ રહેવું, દરેક બાબતમાં ચુપકીદી રાખવી, દરેક ચીજ ઘણાજ ધ્યાનથી જોઇને તથા મુંગે મોઢે તેનો અભ્યાસ અને અવલોકન કરવું.

૨૩.—મીત્ર મંડળમાં હમેશાં જો કોઇનું માથું, હાથ, પગ કે શરીર, દાઢ કે દાંત વીગેરે દુઃખતું માલમ પડે તો, તેને તુરત સારૂં (Heal) કરવું, કે જેથી તમોને વિખ્યાતી મળશે.

૨૪.—થોડાંક ન્હાનાં ન્હાનાં દરદો સાજાં કરવામાં ફતેહમંદ થવાથી બીજાં અનેક મૂશ્કેલ દરદોના ભેદ અને ચાવી તમને સમજાતી જશે.

૨૫.—હમેશાં સાદાઇ, નમ્રતા, મર્યાદા, વિવેક, માનવી તરફની અનંત પ્રિતીમાં મચ્યા રેહવું, દુઃખીને દિલાસો, ભુખ્યાને ભોજન, નાગાંને વસ્ત્ર, જીજ્ઞાસુને મદદ, મૂર્ખાને જ્ઞાન, અને દરદીને શાંતી આપવી એજ મેન્ટલ હીલરનો ધર્મ છે.

આ વિદ્યા શીખવી જેટલી સ્હેલ છે તેટલીજ મૂશ્કેલ પણ લાગશે. જે અભ્યાસી ધીરજ અને ખંતથી અભ્યાસ ચાલુ રાખી, એ વિદ્યાના દરેક કાયદા કાનુનોના નિયમો પ્રમાણે ચાલશે, તેને એ વિદ્યા શીખવી તદ્દન સ્હેલ છે. પણ જે **માનવી પોતાની અચરતી અને અચંબાનેજ સંતોષ આપવાની કોશેષ કરશે, તેને આ વિદ્યા શીખવી તદ્દન કઠણ અને અશક્ત માલમ પડશે.** આ ચોપડી વાંચનાર સુજન તથા જીજ્ઞાસુ અભ્યાસીને આ જગ્યાએ હું થોડી ભલામણ કરૂં છું કે "**કદી પણ ઉતાવળા અને શંકાશીલ થશો નહીં.**" આ વિદ્યાને લગતાં પ્રકરણમાં સમાવેલી દરેક બાબતો જુનામાં જુનાં એશીયાટીક પુસ્તકોમાંથી

રહેલા પંચભૂતિ તત્વ, આખા જગતમાં સર્વે પદાર્થો—વસ્તુઓ બાબતો અને "**અસ્તિ**" અથવા ઉત્પત્તિ, તથા "**નાસ્તિ**" અથવા નાશ સુધી "**યુનીવર્સલ ઈન્ટેલીજન્સ**" (Universal Intelligence) રૂપે કાર્ય કરી રહી છે. એ સર્વે બાબતો આગલાં પ્રકરણોમાં સમજાવી છે. જગતનાં ચૈતન્યને લગતાં ચિત્ર બીજાંમાં તથા તેની સમજણમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે—સર્વવ્યાપક, સર્વનાશક, સર્વોપરિ—અનંત—સબળ ચૈતન્ય, પંચભૂતિ તત્ત્વોનું બનેલું છે, જેનો સંબંધ શારીરિક દુન્યામાં શ્વાસોશ્વાસથી જોડેલો છે, જે અભોક્તા આત્મ સ્વરૂપે માનવીમાં રહે છે, [illegible] રીતે જગતમાં તત્ત્વનાં પદાર્થો જેવા કે:—આકાશ—વાયુ—અગ્નિ—જળ અને પૃથ્વી રૂપે છે, તેમ એ અભોક્તા આત્મા પણ તેજ તત્ત્વોનો બનેલો છે, અને જગતમાં જેમ બીજા પરમાણુઓના કાયદાઓ પ્રમાણે એ પંચભૂતિ તત્ત્વ કાર્ય કરી જગતની રચનામાં ચલિત છે, તેમ એ અભોક્તા આત્મા, શરીરની રચનામાં, પોતાનાં તેવાંજ પાંચ પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિઓ મારફતે ભોગ્યતા ભોગવે છે, તેનાં ત્રણ ભાગ છે. ૧—**સાત્ત્વિક**, ૨—**રજસ** અને ૩ જો **તામસ** છે, એ ત્રણે ભાગોનાં જુદા જુદા શરીર માંહેલાં ગુણ તત્ત્વો સમજવાનો કોઠો નીચે પ્રમાણે છે.

	મૂખ્ય પંચભૂતી તત્વો.	સાત્વિક.		રજસ.		તામસ.
		અંતઃકરણને લગતાં પાંચ તત્વો.	જ્ઞાનેંદ્રિને લગતાં પાંચ તત્વો.	વાયુને લગતાં પાંચ તત્વો.	કર્મેંદ્રિને લગતાં પાંચ તત્વો.	પાંચ વિષયો.
Universal Intelligence.	આકાશ	અંતઃકરણ	શ્રોત્ર શબ્દ	વ્યાન	વાચા	શબ્દ
	વાયુ	મન	ત્વચા સ્પર્શ	સમાન	પાદ	સ્પર્શ
	અગ્નિ	બુધ્ધિ	ચક્ષુ રૂપ	ઉદાન	પાણી	રૂપ
	પાણી	ચિત્ત	જીવ્હા રસ	પ્રાણ	શિષ્ન	રસ
	પૃથ્વી	અહંકાર	ઘ્રાણ ગંધ	અપાન	ગુદ	ગંધ

છે, તે માટે ગમે તેટલો મતફેર બતાવે, તોપણ તેઓની સાથે મળીને કામ કરવું. ડૉક્ટરી વિદ્યા ઘણી બહોળી છે, ઘણી શ્રેષ્ટ છે, એમ હું પોતે માનું છું, પણ જ્યારે દરદ પારખી નહીં શકવાથી દવા અવગુણ કરે છે, ત્યારેજ એ વિદ્યા નકામી અને દુઃખ વધારનારી લેખાય છે. ઘણા વરસની ચાલુ પ્રેક્ટીસ કરનારા ડૉક્ટરો, અને અનુભવીઓ, જવલેજ દરદ પારખવામાં ભૂલ કરે છે, તેથી તેઓની દવા અકસીર રહે છે, માટે સાધારણ કારણોમાં તથા ગંભીર માંદગીમાં દવાનો પણ ઉપયોગ કરવો, યાને ડૉકટરે આપેલી દવા દરદીને આપવા ઉપરાંત, મેન્ટલ હીલીંગથી પણ દરદ સાજું કરવાની કોશેષ કરવી. મેન્ટલ હીલીંગમાં ફક્ત વિચાર શક્તિથીજ કામ કરવામાં આવે છે, તથા ડૉકટરે ફરમાવેલા કોઇ પણ ફરમાન કે દવા સાથે તેને કશો સંબંધ નથી, તેથી કોઇ પણ ડૉકટર પોતાની દવા સાથે, એવાં નિર્દોષ ઉપાયને અજમાવવા ના કહે એમ બનતું નથી. ડૉકટરો હવે હીપ્નોટીઝમની મદદ લેવા કેટલીક વખતે તત્પર રહેછે, તથા આ વિદ્યાએ પોતાની સચ્ચાઈ પશ્ચીમના મુલકોમાં સંપૂર્ણ રીતે જાહેર પાડી છે, માટે જો કોઈ પણ શખ્સ એ વિદ્યાની વિરૂદ્ધ પોતાના વિચાર રાખી એ માટેની સચ્ચાઈ ના કબુલ રાખતો હોય તો, તેવા શખ્સને નીચલી ચોપડી વાંચવાની ભલામણ કરવી, કે જે વાંચ્યા પછી હું ખાત્રીથી માનું છું કે તે પોતાના વિચાર જરૂર ફેરવશે, કારણ કે સચ્ચાઇને કદી કોઇ જૂઠી પાડી શકતું નથી. તે ચોપડીનું નામ નીચે પ્રમાણે છે. (The Force of Mind or the mental factor in medicine, by Dr. Alfred T. Schofield, M. D., M. R. C. S., London)

ઓટો મેન્ટલ હીલીંગ (Auto-mental healing). ઉપર દરેક વીગતો દરદીનાં દરદો કેવી રીતે મેન્ટલ હીલર સાજાં કરે છે, તેને લગતી દર્શાવી છે. પણ દરદીએ પોતાના દુઃખને એ વિદ્યા મારફતે કેવી રીતે સાજાં કરવાં, યાને દરદી

આકાશ તત્વની સમજણ—ઉપલા કોઠામાં બતાવ્યા પ્રમાણે જ્યારે શ્વાસોશ્વાસ ઘણો ધીમો સરળ અને નાકથી દોઢ ઈંચના તફાવતમાંજ ચાલતો હોય તો જાણવું કે "આકાશ તત્વ" ચાલે છે, અને તેનાં નક્ષત્રો કોઈ નથી, દિશા મધ્ય, આકાર ગોળ, પ્રકૃતિ દુઃખભ્રમ, તેનાં શારીરિક પંચભૂત કામ–ક્રોધ–મોહ–શોક ભય, તેનો સ્વાદ કડવો, એ પ્રમાણે તેનાં તમામ ગુણ, દોષ, રૂપ, રંગ, વિગેરે સર્વે ઉપલા કોઠામાંથી જોઇ જાણી લેવું, અને તેજ પ્રમાણે, બીજાં તત્વો વાયુ–અગ્નિ–જળ–પૃથ્વી માટે પણ કોઠામાં તેમનાં મથાળાંઓ હેઠળ જોઈ લઈ વિચાર કરવો. એજ પ્રમાણે, વાયુ–અગ્નિ–જળ–પૃથ્વી એ સર્વે તત્વને લગતા ગુણદોષ વિગેરે ઉપલા કોઠામાં જોઈ લેવું. આકાશ તત્વનો મુખ્ય-ભાગ દશ પળ સુધી સુષુમ્ણા ચાલે છે. મનની સ્થિતિ દુઃખ અને ભ્રમ ઉપજાવે છે. હવે એવી રીતનો આકાશ તત્વનો વેગ જ્યારે ચાલતો હોય ને કોઇ પ્રશ્ન પુછે અથવા આપણને પોતાને કંઈ પ્રશ્ન થાય, તો જાણવું કે તે બાબદ શૂન્ય ચિંતાવાળી, પગ વિનાની, એકજ ગુણવાળી (ગુણ બાબતમાં જાણવું કે અનુક્રમ પ્રમાણે આકાશનો એક, વાયુના બે, એ પ્રમાણે છે) અને એ તત્વનો જવાબ નકારમાં જાણવો અથવા કાર્ય થશે નહી, અને ફળ મળતું નથી.

વાયુ તત્વની સમજણ—આ તત્વ જો દમ વાટે ચાલતું હોય તો ત્રાંસુ ચાલે. તેનો વેગ આઠ આંગળ, અથવા પુંફારો એટલે દૂર સુધી જાય, એનો વખત વીસ પળ, આકૃતિ લાંબી, સ્વાદ હરમો આમ્લ, મનની સ્થિતિ ઉચાટણ, ઉત્તર દિશા; સ્થાન નાભિ, વસ્તુ બે પગવાળી, બે ગુણવાળી, મતલબ જીવની ચિંતા, રંગ લીલો, વિગેરે જાણવું. પ્રશ્નની મતલબ દિશા ઉત્તરમાં હોય, એવે વખતે કામ કરવાથી તેનું ફળ થોડું મળે, લાભ થોડો, નક્ષત્રો વાયુ તત્વનાં શુભ જાણવાં.

અગ્નિ તત્વની સમજણ—આ વખતે દમ ઉકળતો ચાલે, ગરમ ચાલે, ચાર આંગળ ઉતાવળો ચાલે, મુખ્ય ભાગ ત્રીસ પળ ચાલે, આકૃતિ ત્રિકોણ, જીભમાં તીખાશ, મનમાં ક્લેશ ને દુઃખ, દિશા દક્ષિણ, સ્થાન ખભો, મતલબ ધાતુ ચિંતા, ત્રણ ગુણ, લાભ થાય નહી, ચાર પગ વિગેરે કોઠામાં જોઈ લેવું, જો નક્ષત્રો શુદ્ધ

સર્વ વ્યાપક શક્તિ લેખાય છે. કારણકે માનવીના શરીરમાં તે રાજ્યકર્તા છે તથા શારિરીક જગત્માં તેનાથીજ સર્વે ફેરફાર થાય છે.

કુદરતનું અખૂટ, અણદીઠ, અનંત ચૈતન્ય (The universal intelligence). કુદરત માનવીના શરીરની બ્હારના જગત્માં **ચૈતન્ય** (Intelligence) **તરીખે**, અને માનવીના શરીરમાં **વિચારશક્તિ અને ઇચ્છાશક્તિના ભેગા જોર તરીખે** ઓળખાય છે. એ બન્ને શક્તિઓમાં વપરાતું જોર અથવા બળ (force) એકજ જાતનું છે, અને તેની અસર મૂખ્ય બે જાતની છે. તેને **સર્વવ્યાપક** (Creative) અને **સર્વનાશક** (Destructive) કહે છે. માનવી પોતાના શરીરમાં પોતાના **વિચારો** અને **ઇચ્છાઓથી** ચાહે તેવો ફેરફાર કરી શકે છે, તેમજ **તેજ વિચારો, અને તે માંહેલી અણદીઠ પ્રબળ શક્તિ** (The latent force of mind) અથવા **માનસીક ચૈતન્ય,** કે જે કુદરતના અનંત ચૈતન્યનો અંશ છે, તે **શરીરની** બ્હારના **જગત્માં પણ,** આકર્ષણના કાયદા મારફતે, **પોતાની ઇચ્છા તથા વિચારની દ્રઢતાના જોર તથા પ્રમાણમાં અસર કરી શકે છે,** જેથી ખુલ્લું માલમ પડે છે કે, **માનવીના શરીર માંહેલી શક્તિ અને કુદરતમાં વૃદ્ધિ તથા નાશ કરનારી શક્તિ એકજ જાતની છે,** તથા તેનું ચૈતન્ય ગુરૂત્વાકર્ષણના સર્વથી મોટા કાયદા પ્રમાણે, એકમેક સાથે સંબંધ ધરાવે છે, જેથી આગલાં પ્રકરણોમાં એ **શક્તિને** (The force or the intelligence) મૂખ્યત્વે **વિચારશક્તિના જોર** તરીખેજ ઓળખાવી છે.

"Rules of **Auto or self healing** can be followed by any one, and, be these rules ever so

તત્વ ચાલે તો દુકાળ પડે, રોગ થાય, ખેતીને નુકશાન, કાળી વસ્તુ સસતી થાય, મરણો નીપજે. **અગ્નિ તત્વ** ચાલતું હોય તો અગ્નિ ચોરનો ઉપદ્રવ થાય, વરસાદ થોડો, અનાજ થોડું પાકે, તોફાન જાગે, જરજવેરાત સોનું સસતું થાય, કોલેરા જેવી બીમારી જાગે. **જળ તત્વ** જો ચાલતું હોય તો ઘણું શુભ જાણવું, શાંતિ, સુખ, સુકાળ, ગાયઢોરોને ચારો સારો, દહીં દુધ ઘી, ઘેરે ઘેર આનંદ, કપાસનો પાક સારો, પણ ડાબો સ્વર હોય તો અતિ શુભ અને જમણો હોય તો સાધારણ સુખ સમજવું. **પૃથ્વી તત્વ** જો ચાલતું હોય તો, જમીનનાં ફળ સારાં, સુકાળ, શાંતિ, સ્ત્રી જન્મ પ્રમાણ વધારે, ઈચ્છા પ્રમાણેનો વરસાદ, પીળી વસ્તુનો સુકાળ, ડાબો સ્વર પુરૂં સુખ આપે, ને જમણો સ્વર મધ્યમ સુખ કરશે, એમ ફળાદેશ જોઈ જાણી લેવું.

એ પ્રમાણે આ સ્વરોદયની વિદ્યા હીંદી શાસ્ત્રોમાં પ્રસિદ્ધ છે, અને જો, આ પુસ્તકમાં આપેલાં પ્રકરણ ૧૪ મા અંદર લખેલી બાબતોની સાથે સાથે "સાઇકોમેટ્રી" મારફતે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે તોજ એનો સંપૂર્ણ ફાયદો મેળવી શકાય—બાકી સાધારણ માણસો જો એ પ્રમાણે દર વરસની સંક્રાંતે શ્વાસ લે, તો કોઇનો કંઇ ને કોઈનો કંઈ આવે, અને તે કારણે દશાફળ ખોટું ઠરે, જેથી વિદ્યાને ધિક્કારવામાં આવે, પણ વાંચક વર્ગે યાદ રાખવું જોઇએ કે, એવી દૈવિકવિદ્યા શિખનાર તથા જાણનાર અને તેનો સાચો ઉપયોગ કરવા માટે, પોતાની જીંદગી ઘણી સ્વચ્છ રાખવાની, તથા રીતિનીતિના તમામ કાયદાઓ, ઘણી ચીવટાઈથી પાળવાની જરૂર છે. જેઓ સંસ્કાર પામેલા હોય તેઓજ એ અભ્યાસમાં પોતાના સંસ્કારના પ્રમાણમાં, આગળ વધી શકશે, બાકી તો સાધારણ બાબતમાં સર્વે કોઇ પોતાનાં સૂર અસૂર અથવા શુભ અશુભ શ્વાસોશ્વાસ મારફતે, પોતાનાં સાંસારિક, વ્યાવહારિક, અને ધાર્મિક, પણ પોતાનેજ લગતાં કાર્યોમાં સેજ-સાજ ઉપયોગ કરી શકશે, તેમાં પણ પોતાની રૂચિઅરૂચિ—રીત રીવાજ પ્રમાણે તથા આસ્થા અને શ્રદ્ધાના પ્રમાણમાંજ, તેનો સૂર અસૂર તેને ખરી વીગત આપી શકશે, અને પોતાની અપૂર્ણતા અને અપવિત્રતા સાથે સંસ્કાર અને ભક્તિની ગેરહાજરીમાં જો આ વિદ્યાનાં કોઈ પરિશ્રમમાં તે નિષ્ફળ નીવડે, ને પછી જો વિદ્યાની

novice or beginner has sent these mental searchers through the body a few days, he will easily distinguish a feeling of the wave passing along through his being. The very best time and place for this treatment is while in bed, when all is quiet; but any good opportunity can be seized upon during the whole twenty-four hours with profit.

Happy **thoughts** and **mental serenity** are necessary to the prolongation of health and life. Never flood the mind with fear and depression. Invite cheerful **images** into your mind and dwell upon the **health** you have a **right** to possess. **Believe in health ! Down with sickness !!"**

છે, તેને "બીજ મંત્ર" કહે છે, અને તે ઘણાજ શક્તિવાન રહે છે. તે વખતે મંત્રને ચાલુ જપવે તેનો જથ્થો થાય છે, ને તે જથ્થો પોતાનાં આંદોલનોથી કાર્ય સિદ્ધ કરે છે, જેમકે:—Repetition makes concentration and concentration makes Manifestation. દાખલા તરીકે એક ઇંટપર બીજી ઇંટ મુકયા કરવે જથ્થો થાય ને જથ્થો થવે ઘર બંધાય, તેમ એકને એક શબ્દાર્થ મંત્ર રૂપે જપતાં, તેનાં આંદોલનો એકાગ્ર થઈ જથ્થો થવે ધારેલું કાર્ય સિદ્ધ થવું જોઇએ એ દેખીતું સત્ય છે.

કેટલાક અભ્યાસીઓ ગર્ભવાળી સ્ત્રીને પુત્ર કે પુત્રી અવતરશે, તે બાબે સૂર અસૂર જોઇને કહે છે, જે ઘણી વેળા સત્ય નીવડે છે. જેમકે:—ગર્ભ ધારણ કરતી વખતે સ્ત્રી પુરૂષ બન્નેનો સ્વર જો જમણો ચાલે તો પુત્ર લાંબા આયુષ્ય વાળો જન્મે, અને ડાબો ચાલે તો પુત્રી લાંબા આયુષ્યની જન્મે, પણ જો એવે વખતે પુરૂષનો સ્વર ડાબો ને સ્ત્રીનો જમણો હોય તો, પુત્રી જન્મે પણ આયુષ્ય કમતી રહે, અને જો સ્ત્રીનો ડાબો ને પુરૂષનો જમણો સ્વર હોય તો પુત્ર જન્મે ને આવરદા ટુકા હોય. જળ તત્વમાં ગર્ભ ધારણ થાય તો પુત્ર નશીબવાળો આવે ને પૃથ્વી તત્વમાં જો ગર્ભ ધારણ થાય તો નશીબવાન પુત્રી પેદા થાય. વાયુ તત્વમાં ગર્ભ રહે તો અધુરે બાળક જન્મે, અને અગ્નિ તત્વમાં ગર્ભ રહે તો બાલકને જન્મ આપતાં માનું મરણ થાય. આકાશ તત્વમાં ગર્ભ ધારણ કરે તો, બાળક ગર્ભમાંજ મરણ પામે અને જો જન્મે તો બાળક તથા માતા બન્ને મરે. સુષુમ્ણા નાડી ચાલતી વખતે ગર્ભ રહે તો જોડ બાળકનો જન્મ થાય. એ પ્રમાણે એ તત્વના જ્ઞાન આધારે અનેકે અનેક બારીક બાબતોનો વિચાર-વર્ણન-ગુણ-અવગુણ-અને સર્વે બારીકી એક અભ્યાસી ચાલુ પ્રૅકટીસ્થી મેળવી શકે તેમ છે, પણ તે માટે સંસ્કાર મેળવેલ શખ્સ એ વિદ્યા તુરત પ્રાપ્ત કરી શકે છે. જે વખતે જમણો અથવા ડાબો સ્વર ચાલતો હોય, તે વખતે કયું તત્વ ચાલે છે તે જાણવું હોય તો, એક સાફ કાચને પાછલી બાજુએ મેશ તથા પારો મેળવીને લગાડી તેની મોઢું જોવાની કાળી આરશી બનાવવી—અને તેને એક

થઈ પોતાના મનમાં, જે વિચાર (જેવા કે "હું કંઈ કરી શકતો નથી") રાખી મૂકે છે, તે કદી પણ પોતાનું કામ આરંભી શકતોજ નથી. જે માનવી હિમ્મતનો વિચાર (જેવો કે "હું કરી શકીશ અને હુંજ કરીશ") મનમાં દ્રઢ કરે છે, તે ગમે તેવું કામ પાર પાડી શકે છે. માનવી ચિંતાને પોતાના દીલમાં રાખવાથી જે દુઃખ માટે તે બ્હીતો હોય, તેજ દુઃખ તેની સામે આવી ઉભું રહે છે. **ફીકર ચિંતાનો વિચાર** કંગાલીયત, દુઃખ, દરદ, પાપ, નાશીપાશી, અદેખાઈ, કાવત્રાં અને દુનીયાનાં બીજાં બધાં મૂખ્ય પાપો અને દુઃખો તથા અસુખનું મૂળ કારણ છે. ફીકરના વિચારને તમારા વિચાર મંડલમાં રાખવાની જરૂરજ નથી. દુનીયામાં "બ્હીક" (Fear) સીવાય બીજી કોઇ પણ ચીજથી માનવીને બ્હીવાનું નથી.

આકર્ષણનો કાયદો—જેમ કુદરતમાં અનેક ચીજની ઉત્પત્તી માટે, જગત્ત માંહેલી દરેક ચીજો એક બીજામાંથી પોતાની ઉન્નતીને માટે જોઈતી પોષણ લાયક વસ્તુ, અથવા ગતિ પોતામાં ખેંચી પોતાનું રૂપ લે છે, તેમ માનવી પોતાની ઇચ્છાશક્તિના (Will-power) આકર્ષણથી પોતાને જોઇતી ચીજો સુખ યા દુઃખ પોતા તરફ ખેંચે છે. જેમ માટીનાં રજકણો પોતાના તરફ પાણીને ખેંચી, તે કાદવનું રૂપ પકડી, સૂર્યના તાપથી સૂકાઇ તથા જમીનમાં બીજા ખારો સાથે મળી નક્કર પથ્થરનું રૂપ લે છે, તેમ માનવીનો વિચાર પોતાની ફ્રુજણી મારફતે પોતાના જેવાજ અણુઓ (Atoms) ને વળગે છે, જેથી તે બીજા સંજોગો સાથે મળી ફ્ળીભૂતરૂપ પકડે છે. વળી જેમ વીજળીની ફ્રુજણી એક નાકેથી બીજે નાકે તારનો સંદેશો પુગાડે છે, કે બત્તી સળગાવે છે, તેજ પ્રમાણે માનવી પોતાનો વિચાર જે દીશા, જે જગ્યા, અને જે ચીજ તરફ મોકલવા ઇચ્છે તે તરફ જાય છે.

વિચારશક્તિના આકર્ષણનું જોર—વીજળીક તથા બીજી હવાઇ તેમજ પ્રવાહી ચીજોનો વેગ, વિચારશક્તિના ઝડપી વેગ આગળ ઘણોજ ધીમો ગણાય છે. પ્રોફેસર એલીશાહ ગ્રે (Prof. Elissha Grey) પોતાના ગ્રંથ (Miracles of nature) માં લખે છે કે "વિચારશક્તિનાં મોજાંઓની ર

તૈયાર છે.

દુઃખીને દિલાસો.

(૫૬ ભાગમાં)

ભાગ ૧ થી ૭ દરેકની કીમત રૂ. ૦-૧૨-૦.

પ્રસિદ્ધકર્ત્તાઓની નોંધ.

શેઠ શેરાબજી મંચેરજી દેશાઇએ 'દુઃખીને દિલાસો' એ નામથી ૫૬ ભાગ બ્હાર પાડયા છે. પણ તે ઘણું ખરૂં માત્ર પારસી કોમમાં વંચાતા હોવાથી અમને તે પ્રસિદ્ધ કરીને હિંદુઓમાં પણ તેનો ફેલાવો પામે એવા આશયથી કેહેવામાં આવતાં આ સાહસ માથે લેવાનો વિચાર થયો અને મી. દેશાઇને પુછતાં તેમણે તે પ્રસિદ્ધ કરવાને રજા આપવાથી આ પ્રથમ ભાગ બ્હાર પાડયો છે તથા બીજા ભાગો હાલ છપાય છે, તે પણ યોગ્ય સમયમાં પ્રસિદ્ધ થતા જશે. તો આશા છે કે ગુજરાતી સાહિત્યના સઘળા વાંચકો હિન્દુ, મુસલમાન અને પારસી ભાઇઓ તથા બ્હેનો તેને યોગ્ય ઉત્તેજન આપશે. પ્રથમ આવૃત્તિ વખતે મી. દેશાઇને સખી ગૃહસ્થોની મદદ મળવાથી તેઓ તેની કીમત ઘણીજ સસ્તી રાખી શકયા હતા. પણ આ વખતે તેવી જાતની મદદ માટે અમને કોઇ જાતની ખાત્રી ન હોવાથી તથા હાલમાં છપામણી વગેરેની સખત મોંઘવારીને લીધે આ વખતે કીંમત જરા વધારે રાખવી પડી છે તે માટે દિલગીર છીએ. પણ હવે પછીના ભાવમાં કોઇ ઉદાર ગૃહસ્થ તરફથી આ કાર્યને યોગ્ય ઉત્તેજન મળશે તો કીંમત તે પ્રમાણમાં સસ્તી રાખવા પ્રયાસ કરીશું. છેવટમાં જે ઉદાર શરતોથી મી. દેસાઇએ આ ભાગો છપાવવાની રજા અમને આપી છે તે બદલ તેમનો ઉપકાર માનીએ છીએ.

બીજા ભાગો માટે તમારાં નામ તત્કાલ નોંધાવો.

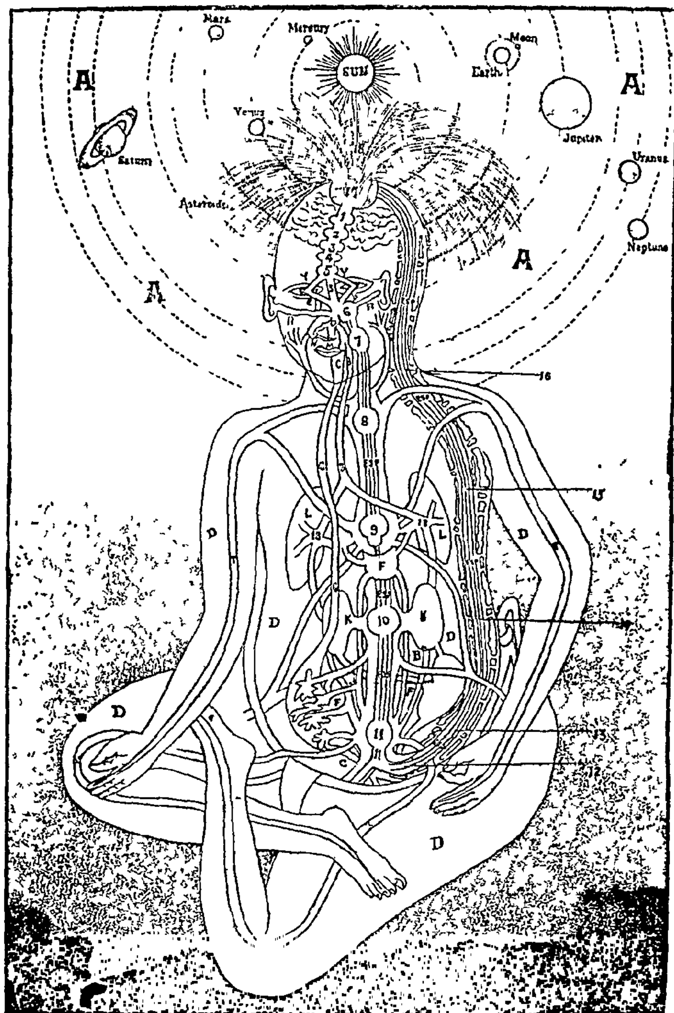
પ્રસિદ્ધ કર્તા.

એન. એમ. ત્રિપાઠી એન્ડ કંપની

કાલબાદેવી રોડ, મુંબઇ.

મદદથી જે હવા શ્વાસમાં લે છે, તેની અસર નાક રસ્તે મન ઉપર પણ થાય છે, અને તે દરેક શ્વાસે મનમાં ત્રણ ત્રણ નવા વિચાર ઉત્પન્ન થાય છે, યાને એક મીનીટમાં ૪૮ થી ૫૪ નવા વિચારો, માનવીના વિચાર મંડળમાંથી બ્હાર પડે છે. આ બાબત તો જાણીતી છે કે માનવીનું મન, ગમે તેવા કામમાં રોકાયલું હોવા છતાં, પોતાની આસપાસની બીજી હજારો ચીજોનો ખ્યાલ એકી વખતે પોતામાં લે છે, તથા બ્હાર પાડે છે. એ રીતે ફેફસાં માનવીના વિચારની સાથે મોટો સંબંધ ધરાવે છે, તેથી ફેફસાંને કાબુમાં રાખવાની જરૂર છે. ફેફસાંને કાબુમાં રાખવાં યાને તેની ઝડપનો વેગ કમતી કરવા માટે, શ્વાસને રોકવાની શ્વાસ ક્રિયા (પ્રાણાયામ) ની જરૂર છે. (જુવો પ્રકરણ ૭મું). શ્વાસને કાબુમાં રાખવાનું કામ જેટલું અઘરૂં છે, તેટલુંજ સ્હેલ છે. એ સ્હેલતા ફક્ત માનવીના એક વિચાર ઉપરજ આધાર રાખે છે, તે વિચારનું નામ **શાંતિ** છે. માનવી શાંત હોય તો શ્વાસ ઓછો ચાલે, શ્વાસ ઓછો ચાલે તો વિચારોની ઝડપ તથા ખ્યાલોની ગુંચવણ ઓછી થાય, અને ખ્યાલો ઓછા થાય તો, મનને આશાયસ મળવા ઉપરાંત, જે એકજ ખ્યાલ અથવા વિચાર કર્યો હોય, તે ઘટરૂપ પકડે યાને એકાગ્ર (Concentration) થાય, કે જેમ થવા પછી બ્હાર પડેથી, તે પોતાની એકાગ્રતાના પ્રમાણમાં, ધારેલી ઇચ્છા પૂર્ણ કરી શકે છે.

અદ્ભૂત શક્તિ ધરાવનારૂં લોહચુંબક—જે માનવી મધુરતા, સચ્ચાઈ, તથા અનેક બીજા સદ્ગુણોને લગતા વિચાર કરે છે, તે તેવીજ જાતના ભલા વિચારો ધરાવનારાં મંડળોમાં પ્રકાશી, તેને ખુશાલ અને સુખી રાખે છે, જેઓ ધીક્કાર, નિંદા તથા દરેક બીજા દુર્ગુણો વિચારે છે, તે તેવાજ દુર્ગુણી વિચારના લોકોને મળી, તેવાજ દુર્ગુણોનો પોતામાં સંગ્રહ કરી, પાપી અને દુઃખી થાય છે. એજ પ્રમાણે વિચાર શક્તિના અણદીઠ તાર મારફતે જે કોઈ, જે ચીજ ચાહે તે મેળવી શકે છે, માટે એ વિચાર શક્તિનું આકર્ષણ એક ઘણુંજ અદ્ભૂત, ગંભીર અને તત્કાલ અસર કરનારૂં, હદ વગરની શક્તિ ધરાવનારૂં લોહચુંબક છે, કે જેથીજ માનવી પોતાને ગરીબ કે તવંગર, સુખી કે



ચિત્ર ૨જું

કુદરતનું ચૈતન્ય

The Universal Intelligence

પણ કુદરતે તેઓમાં, જેમ દરેક માનવીમાં એક સરખી નજરે બક્ષ્યું છે તેમ, એ વિદ્યાનાં બીયાં રોપેલાં હતાં, તેમાં તેઓએ પોતાના વિચારના પાણીથી ઝાડ ઉગાડી, તેનાં મીઠાં ફળ દાખલ જગતમાં નામ અમર કરી ગયા છે. **સીકંદર** કે જેણે જગતને મૂંજાવી મૂક્યું હતું તે કહેતો હતો કે **"મારે માટે મેં મારી આશાઓનેજ ફક્ત રાખી છે"** કે જે વિચારથીજ તેણે દરેક ફત્તેહ, ફુનેહ અને હીમ્મતથી મેળવી હતી.

હીમ્મતનો વિચાર અને તેની શક્તિ—હીમ્મતની શરૂઆત ફક્ત એકજ વિચારથી છે. **"હું કરી શકીશ અને હુંજ કરીશ"** આ વિચાર મનમાં હરદમ રાખવાથી આશા ઉત્પન્ન થાય છે, કે જે આશા માનવીમાં ઉલટ ઉત્પન્ન કરે છે, તેથી તેનામાં જોસ તથા જોર અને હીમ્મત પ્રકાશી નીકળે છે, કે જે પ્રકાશના ઝળકાટથી, તે પોતાની ફત્તેહ માટે ગમે તેવી અશક્ત ચીજોને પોતા તરફ આકર્ષી શકે છે, તેથી તે નશીબદાર (Lucky) ગણાય છે. એજ પ્રમાણે ગોખણ શબ્દો **"હું નાચાર છું, હું કંઇ કરી શકતો નહીં, હું શું કરૂં, કેમ કરૂં, થશે કે નહીં"** એવી શંકા, ફીકર અને નાહીમ્મતના વિચારો, મન ઉપર સખ્ત અસર કરી દ્રઢ થાય છે, ને તે માનવીને તેવીજ ટેવ પડી ગયે, તે સદાનો હીમ્મતવાન થવાને બદલે બાયલો, હીચકારો, અને દુઃખી થઇ જાય છે, તથા પોતાને હાથે પોતાની ઇચ્છાઓની જડ બાળી નાંખી, ફત્તેહને કીનારે ચઢેલાં પોતાનાં કામને, અંતમાં નાસીપાસીથી નિષ્ફળ બનાવે છે. માનવીઓ એ સર્વ ચીજ નજરથી જોય છે, જાણે છે, પણ તેઓ તેની સાદાઈ ઉપર એટલા તો બેપરવા રહે છે, કે તેની ખરી ખુબી અને કળકુંચી શોધવાને કશો ઉપાય લેતા નથી. કેટલાક માનવીઓ તમારા કરતાં થોડું શીખેલા, તમારા કરતાં થોડા ચાલાક, હીમ્મત અને આશાના વિચારો મનમાં ગોખી રાખી, તમારા કરતાં વધુ કમાઈ કે માન મેળવી, લાગવગ વધારી સંસારમાં આગળ વધે છે, અને તમો શીખેલા, ભણેલા, ડીગરીઓ મેળવી ચાલાક છતાં, નસીબના નામનું જુઠું રૂદન કરતા નાસીપાસીના દરીયામાં ડોલતાજ

ચિત્ર ૪



The Nervous System

the power, by an effort of thought or will, either to raise your mind into an active, positive, high-strung, masterful condition; or to lower it into a passive, receptive, negative, relaxed unstrung condition." રાત દીવસ તમે જોરાવર થવાનો વિચાર કરો, અને તે નો તે વિચાર ગોખ્યા કરો, તો તમે જરૂર જોરાવર થઈ શકશો. "Assertions repeatedly made, come after a while to be believed." યાને એકને એક ચીજ હર વખતે બોલ્યા કરવે, તે પ્રમાણેજ તે અંતમાં રૂપ પકડે છે. મી૦ સેન્ડો પોતાના ગ્રંથમાં ખુલ્લે ખુલ્લું જણાવે છે કે "મજબુત થવા માટે કસરત કરતાં, એકની એક ઇચ્છા દ્રઢ કરવાથીજ મજબુતાઈ મળી શકે છે." માગો ને મળશે, **માગવાની જૂદી જૂદી રૂઢી છે,** તેમાં વિચારજ મૂખ્ય કામ બજાવે છે, અને તેની ફત્તેહનો આધાર વિચારની દ્રઢતા ઉપરજ છે. **વિચારને દ્રઢ કરવાને શ્વાસ ક્રિયા, (જુવો પ્રકરણ ૭ મું) શાંતિ, ધીરજ, હિમ્મત, આસ્થા, સચ્ચાઇ, પવિત્રાઇ, સ્વચ્છતા, બંદગી તથા એવી નેક ચીજો મેળવવાની જરૂર છે.** લોભ, લાલચ, હવસ, અદેખાઈ, કપટ, ધીક્કાર તથા એનાં માબાપ **ફીકર અને ગુસ્સો** એમનો સમુળગો નાશ થવોજ જોઇએ, કે જેમ કર્યા પછી જે માગશો તે તરત મળશે, પૈસા માગો પૈસા મળશે, જોર માગો જોર મળશે, દુન્યાની હરકોઇ ચીજ, સુખ યા દુ:ખ માગો ને તે મળશેજ.

માગો ને મળશે—(You have power to open your mind to influences of either a social or an anti-social kind, coming from an invisible source). જે ચીજ માગો તે મળશે. દાખલા તરીકે એક માનવી રાતના સૂતી વખતે વિચારે, કે સ્હવારના ચોક્કસ કામ માટે, પાછલી રાતના ચોક્કસ કલાકે ઉઠવાની જરૂર છે, તો તે માટેનો મક્કમપણે તે વિચાર કરી રાતના ઉંઘી જાય છે, તે વિચાર મક્કમ દ્રઢતાનો

Windpipe

Aorta

Heart

Lung

Liver

Gall Bladder

Stomach

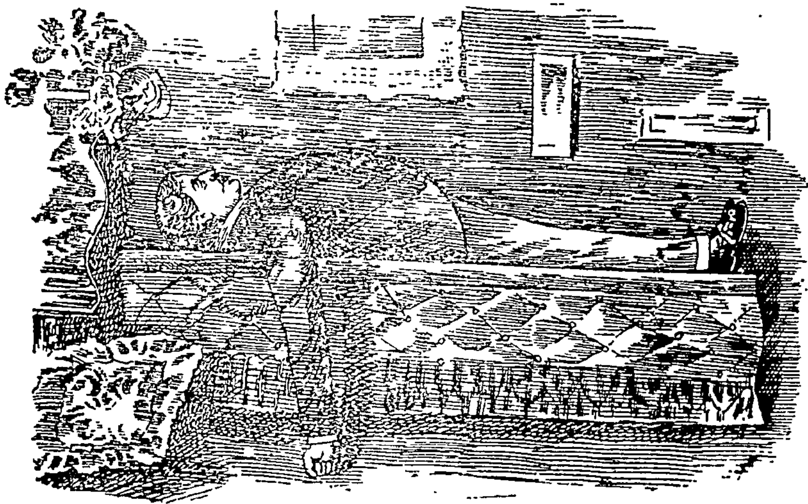
Large Intestine

Small Intestine

ચિત્ર ૬ઠું

Bladder

પાચન શક્તિ



ચિત્ર ૭મું   કુદરતનું ચૈતન્ય શરીરમાં આમેજ કરે છે
Generating a super abundent supply of vital force in the body.

કરતા નથી, અને તેની ઉંડાણ ફીલસુફી અને ખુબીઓ જાણવાની તકલીફ લેતા નથી. પણ હવે વિદ્યાએ તેની સાદાઈમાં સમાયલાં અમૂલ્ય ઝવેરો જાહેર કર્યાં છે, અને દેખાડી આપ્યું છે, કે માનવીના સાદા વિચાર પણ ધારેલી ઇચ્છા પૂર્ણ કરી શકે છે. જેમ રાતના સૂતાં સ્હવારમાં જલદી જાગૃત થવાનો વિચાર જાગૃત કરે છે, તેમ બીજા વિચારો પણ રોજ ને રોજ એવીજ રીતે મક્કમપણે કરવાથી ફળીભૂત થયા વગર રહેતાજ નથી, એ સત્ય છે.

વિચારની સાદાઇ—(Simplicity has its own virtue) માનવી એટલી તો સ્હેલાઇથી વિચાર કરી શકે છે કે તેથીજ આજના દુઃખ અને વિપત્તિના વખતમાં, એનાં જોર તથા અસરની સચ્ચાઇ કોઇ માંની શકતું નથી. માનવી ખંતથી પોતે જે વિચાર ભલો કે ભૂંડો કરે છે, તે મોડે યા વ્હેલે પાર પાડે છે, **દુવા, કદુવા કે હાય,** એ એક સરખી રીતેજ અસર કરે છે. ભલા વિચારો ભલા વિચારની અસર પ્હેલે વિચાર કરનાર પાસે આકર્ષી તેને તથા બીજાને સુખ આપે છે, ભુંડા વિચાર તેજ પ્રમાણે તેવા વિચાર કરનારને **પ્હેલાં નુકશાન કરીને** પછીજ બીજાંને નુકશાન કરે છે. વિચાર શક્તિને લગતી વિદ્યાનો પહેલો તથા મૂખ્ય કાયદો, **અણવિશ્વાસ** (Self-distrust) દૂર કરવાનો છે. વિચાર કરવો એ એક એટલું સ્હેલું કામ છે કે જે એક ફીલસુફ વિચાર કરી શકે છે, તેમજ એક મૂર્ખામાં મૂર્ખો માનવી અથવા નાનું બચ્ચું પણ વિચાર કરી શકે છે. આખા દીવસમાં માનવીના મનમાં તે એટલી તો સાધારણ અને હજારોની સંખ્યામાં થાય છે, કે જેથી અદ્‌ભૂત પરિણામો નીપજશેજ, એમ કોઇ માની શકતું નથી. એ સરળતા અને સાદાઈજ, તેની અદ્‌ભૂત અસરની સચ્ચાઇને દબાવી નાંખે છે, તેથીજ આજ લગી એ માટેનો અંધકાર છવાઇ રહ્યો છે, માટે એ **અણવિશ્વાસનેજ** દૂર કરો, અને વિચારની અદ્‌ભૂત શક્તિનું તોલ કરી, સાધારણ વ્હેવારમાં તેને વાપરવે દરેક ચીજ પ્રાપ્ત થઇ શકશે. કોઈ કહેશે કે મજબૂત માનવી મક્કમ વિચાર કરી શકે અને નબળાં અને અશક્તો નબળા વિચાર કરી શકે,

ચિત્ર ૧૨મું



ગુરદાને લગતાં દરદો
Kidney disorders

ધ્રુજણી આજુબાજુ ફેંકી, બીજા આસામીઓમાં પણ, તે વિચારને લગતી ફીકર ઉત્પન્ન કરે છે, જેથી તેવો વિચાર કરનાર શખ્સને તે માટેની બ્હીક ઉત્પન્ન કરે છે. જેમકે એક ઘરમાં મરકીનો કેસ થયો તો ત્યાં વસતો એક શખ્સ ફીકરના વિચારો કરે છે, જે વિચાર તેની આજુબાજુ વસતાં માનવીઓમાં ધ્રુજણી ઉત્પન્ન કરી તેવીજ અસર કરે છે, જેથી તેઓ પણ પેલાજ માનવીની માફક ફીકરમંદ થાય છે. જ્યારે તેઓ સાથે મળે છે, ત્યારે તેવા ફીકરનાજ વિચારો એકમતે વિચારે છે, અને એવી રીતે તેઓની ફીકરનો વિચાર તેઓને મળવા આવતા, તથા તેઓના વિચારની ધ્રુજણીના વેગની વચમાં આવતા, બીજા શખ્સો પણ તેવાજ વિચારથી ફીકરમંદ થાય છે, જેથી એકનો રોગ બીજાને, બીજાનો ત્રીજાને અને એવી રીતે આગળ સમજાવ્યા પ્રમાણે, ફીકરનો એક વિચાર પોતાનાજ જેવી અસર ખેંચી, તે વિચાર કરનાર ધણીમાં તેમજ બીજા શખ્સોમાં ઉત્પન્ન કરી, તેઓ સર્વેને દુઃખી બનાવે છે. શું એ હાલની મરકીએ સીદ્ધ નથી કર્યું? એ પ્રમાણે ફત્તેહ (Success) ને લગતો વિચાર તેવીજ જાતનો ખ્યાલ બીજાઓમાં ઉત્પન્ન કરી, ફત્તેહનો વિચાર કરનાર શખ્સ, બીજાઓ તરફથી પોતાની ફત્તેહને લગતું ઉત્તેજન તથા મદદ મેળવી, પોતાનું કામ ફત્તેહ કરી ઇચ્છા પૂર્ણ કરી શકે છે. એ પ્રમાણે દરેક માનવી પોતાના ભલા કે ભુંડા વિચારથી, તેવીજ ચીજો પોતાની તરફ ખેંચે છે. ("The inventor, student, writer, and scientist can be greatly benefitted by an understanding of the intelligent use of the powers of mental control but to the 'man among men' remains the privilege of securing the best results of that wonderful power, for it brings him not only success, but also its material manifestation—Money.")

કાર્ય સાધક વિચારો કેવી રીતે જુદી જુદી અસરો કરે છે—ઉપર લખેલી વિચારની અસરો માનવી પોતાનો વિચાર દ્રઢ કરવાથી આરંભી શકે છે. ચાર જાતની જુદી જુદી

ચિત્ર ૧૬મું



ટેલીસ્કોપ મારફતે વિચારનો સંદેશો મોકલે છે.

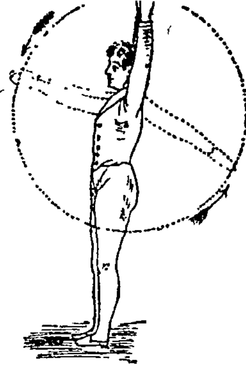
Telepathic messages are now-a days intentionally dispatched and reeeived across great distance. The young man is sending and the young woman receiving a thought message.

થયેલો હોય છે, તેની ઘણીજ સખ્ત અસર થાય છે, અને જેની **આસ્થા** (Self confidence) તથા દ્રઢતા (Concentration) વધારે પ્રમાણમાં હોય છે, તે બીજા ઉપર ફાવી શકે છે.

૩. કેટલાકોમાં કુદરતી આગાહી અને તે કાર્ય સીદ્ધ થશે કે નહીં તેની અગમચેતી થાય છે, (Adductive power of thought) જેથી તે પ્રમાણે વિચાર કરવાથી કાર્ય સિદ્ધ કરી શકે છે, તથા એક જાતનો વિચાર કરી તે મારફતે આકર્ષેલી ચીજ મેળવી, (Like attracts like) આકર્ષણના કાયદા પ્રમાણે, પોતાની ઈચ્છા પૂર્ણ કરી શકે છે. એવી રીતે કેટલાક માણસો બીજા માનવીઓ સાથે જોડાતાંને વાર તેઓનો પ્યાર પોતા તરફ ખેંચી લે છે, અથવા તેવા સાથે સ્હેલાઇથી મળી જાય છે, બીજાઓ તેની તરફ કુદરતી ખેંચાય છે, બલકે તેનો હુકમ માનવાને તથા તેને મદદ કરવાને તત્પર રહે છે, એ સર્વ આકર્ષણ (Law of attraction) મારફતે થાય છે.

૪. તમારી ઇચ્છા પૂર્ણ કરવાને જોઈતી અક્કલ હોંશિયારી મેળવવા (Deficiencies of qualities), તે માટેનાજ દ્રઢ વિચારો કરી પોતે મેળવી તે મારફતે પોતાની ઈચ્છા સિદ્ધ કરી શકે છે. હિમ્મત નહીં હોય તો હિમ્મત, જોર નહીં હોય તો જોર, અને એ પ્રમાણે બીજી અનેક ચીજો મેળવવા ઉપરાંત, જે ઈચ્છા ચાહો તે, જગતમાં વસતાં **આકર્ષણ** (The force—the Intelligence) **ફોર્સ** મારફતે, મેળવી શકાય છે. વિચારનો પ્રવાહ વિચાર સીવાય બીજી કોઇ પણ ચીજથી તૂટી શકતો નથી.

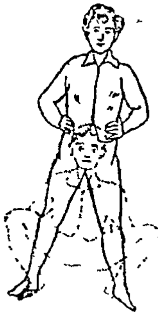
વિચારની નિષ્ફળતાનાં કારણો—વિચાર કદી પોતે નિષ્ફળ જતોજ નથી, પણ તેને નિષ્ફળ કરનાર વિચાર કરનાર ધણી પોતે, અથવા તો તે વિચાર જે ઉપર મોકલવામાં આવ્યો હોય તે ધણી પોતે, પોતાના વિરોધી વિચારથી તોડી નાંખે છે. આપણે એક વિચાર ફેંકીએ છીએ કે “ ફલાણી ચીજ મારે માટે થાવ”. હવે એ વિચાર એક ને એકજ રીતે ગોખવાથી દ્રઢ થાય છે, વળી તેને જુદી જુદી રૂઢીઓથી **પ્રોજેક્ટ કરવાથી** (Project) તે વિચાર પોતાનું કામ કરવાને, મોકલનારના





ચિત્ર ૩૧મું

હાથની કસરતો
Hand movements





ચિત્ર ૩૨મું

પગની કસરતો
Leg movements

ચિત્ર ૩૩મું







માથાને લગતી કસરતો
 Head movements

તે માનવી પોતાની જાહેર હાલતમાં (Objective mind) હોય છે, તો તે વિચારને તોડી નાંખવાની કોશેષ કરે છે, પણ જો તે શાંત અથવા બેફામીમાં હોય છે (Subjective mind) તોજ, સામા ધણીએ મોકલેલા વિચારો તેમાં પ્રવેશ થઈ, તેની અસર કરી, તે માટેના વિચારોની છાપ તેના મનમાં બેસાડી દે છે, જે કદી પણ ભૂસાઇ જતી નથી, અને તેની અસર પ્રમાણેજ તે કામ કરે છે.

મનની અદ્‌ભૂત શક્તિ (Dual mind) માનવીના મનના બે ભાગ છે, પ્હેલાને **શંકાવાળુ જાહેર મન,** (The objective mind) અને બીજાને **શંકા વગરનું છૂપું મન** (The subjective mind) કહે છે. સાધારણ રીતે માનવી જે વિચાર આખો દીવસ કામકાજમાં વાપરે છે, તથા પોતાની આસપાસ હરેક ચીજોનો ખ્યાલ કરે છે, તથા જેને સાધારણ રીતે અક્કલને નામે આપણે ઓળખીએ છીએ, તે **શંકાવાળુ જાહેર મન** (Objective mind) છે. સાધારણ વિચારથી, યાને **જાહેર મનથી** કરેલા વિચારથી જે અનુભવ મળે છે, તેની ઉંડી છાપ, મનમાં જે જગ્યા ઉપર સાબુત બેશી જાય છે, તે વિચાર મંડળના ભાગને **છૂપું મન** (The subjective mind) કહે છે. જ્યારે સ્વપનું આવે છે ત્યારે, તથા નિંદ્રાની શાંતિમાં એની ગતિ ઘણી પ્રબળ હોય છે. એ **છૂપા મન** (Subjective mind) ઉપર પડેલી છાપ કદી પણ વિસરાતી નથી, તથા તેમાં જીંદગીમાં મળેલા જરાકે જરાક અનુભવનો સંગ્રહ થાય છે. અને એવી રીતે સાધારણ વિચાર યાને **જાહેર મનથી** (Objective mind) જે કાંઇ ચીજ માટે તેની ખાત્રી થાય છે, તે ખાત્રી યાને અનુભવની સચ્ચાઇની (Fact) છાપજ **છૂપા મનમાં** એકઠી થાય છે. **છૂપું મન** તે ખુદ માનવીનો આત્મા અંશ અથવા તો આત્મિક શક્તિજ છે, અને **જાહેર મન** અથવા અક્કલ ફક્ત તેનું એક સાધારણ હથીઆર સમાન છે.

માનવીનાં લક્ષણ (The man's own character)—માનવીનાં લક્ષણ (Character) તેજ માનવીનું **છૂપુ મન**

વિચાર **નેગેટીવ** (Negative) હોય છે, ત્યારે તેની હાલત ભોળી, લાંબી સમજ વગરની, કાચા કાન અને શંકા ઉત્પન્ન કરનારી, ડામાડોળ બને છે, તેથી તે દરેક બાબતમાં ઉતાવળો, કોઇ કહે તે માની દે, અધુરા મતવાળો, તોછડો, અને હીચકારો બને છે, જેથી તેનું મન **ડામાડોળ** (Wavering) બની તેની વિચાર શક્તિનું આકર્ષણ તદ્દન નબળું પડી જાય છે, ને જેથી બીજાં માનવી તેની ઉપર પોતાના **પૉઝીટીવ** વિચારથી તેને એક હથીઆર દાખલ વાપરે છે.

પૉઝીટીવ વિચારવાળાની નેગેટીવ વિચારવાળા ઉપર શ્રેષ્ટાઇ—કુદરતથીજ માનવી **પૉઝીટીવ** (Positive) કે **નેગેટીવ** (Negative) હોય છે, પણ જ્ઞાનથી તેમાં ફેરફાર કરી શકાય છે, જુઓ નેપોલીઅન, નેલસન, ગ્લેડ્સ્ટન અને બીજા માહાન પુરૂષો, કોઈ પોતાની વાકય ચાતુરીથી, કોઈ પોતાના દોર દમામથી, કોઇ પોતાની આંખના આકર્પણથી, કોઇ પોતાની દ્રઢતાથી, કોઇ પોતાની હિમ્મતથી, એક નહિ પણ હજારો લોકોને દિંગમૂઢ કરી મેલતા, તાબે બનાવતા, અને પોતાના **પૉઝીટીવ** (Positive) વિચારથી તેઓને કાબુમાં લાવતા હતા, તેઓ સર્વે કુદરતી **પૉઝીટીવ** ખવાસ ધરાવતા હતા. **પૉઝીટીવ સ્વભાવવાળો** માનવી પોતાના ભેજામાંથી ચાલાકી, સભ્યતા, દ્રઢતા, વાકય ચાતુરી, વીગેરે ફત્તેહ અનુસાર વિચારો બ્હાર પાડે છે, જ્યારે **નેગેટીવ સ્વભાવવાળો** માનવી પોતાની દરેક ચાલાકી, હુશીયારી, પોતાની ઉપરનો વિશ્વાસ, પોતાના દરેક વિચારો સાથે ખોહતોજ જાય છે. એ રીતે દરેક માનવી ચઢતા ઉતરતા પ્રમાણમાં **નિ:સંશય** યાને **પૉઝીટીવ** (Positive) તથા **સંશય** યાને **નેગેટીવ** (Negative) હોયજ છે. દરેક માનવી એક બીજા તરફ **પૉઝીટીવ** કે **નેગેટીવ** થઈ શકે છે, જ્યારે બે માણસ સાથે મળે છે, ત્યારે એ આકર્ષણ તેઓ બંન્નેની અજાણમાં એક બીજા ઉપર દબાણ કરે છે, તેમાં જે **પૉઝીટીવ** હોય છે, તેનો દરેક બોલ **નેગેટીવ** માને છે, અને તેના કહ્યા પ્રમાણે કામ કરે છે. જો બેઉ **પૉઝીટીવ** વિચારના હોય છે, તો તેઓ કદીપણ

કોઈ પણ ચીજની ઉપર ફાવી નીકળવાને એ **પૉઝીટીવપણાં** (Positiveness) ની ઘણી જરૂર છે. જેને જ્ઞાન છે, તેજ સર્વોપર સબળ છે, માટે પૈસાટકા, માન અકરામ કે બીજી ચીજોને જે લોકો સુખનાં સાધન ગણે છે, તે મોટે ભાગે **મૃગજળ** જેવાં છે. માનવી પોતાને જ્ઞાન મારફતે ટેવ પાડી **પૉઝીટીવ** કે **નેગેટીવ** બની સુખી કે દુઃખી થઈ શકે છે. **પૉઝીટીવ** બનવાને પહેલે તો કેટલીક અડચણો નડે છે, જેમકે એક વિચારને મક્કમ **પૉઝીટીવ** કરવા પછી પાછો તે નબળો અને **નેગેટીવ** પડી જાય છે, તેથી આપણને નામુરાદી ઉત્પન્ન થઈ અણવિશ્વાસ આવે છે, પણ **આશાના વિચારને** દ્રઢ કરવાથી, અંતે માનવી પોતાને **પૉઝીટીવ** બનાવી શકે છે. દુન્યાના કારોબારમાં આકર્ષણનો કાયદો (Law of attraction) સર્વોપરી છે, જેથી આપણને બંન્ને રૂઢી અખત્યાર કરવાની જરૂર છે, કારણ કે **નેગેટીવ** હાલતથી શિખવાનું મળે છે, યાને બીજાઓની સારી શક્તિઓ જાણી શકાય છે, તથા **પૉઝીટીવ** હાલતથી બીજાંઓને શીક્ષણ આપી શકવા ઉપરાંત, દરેક બીજી ચીજોને તાબામાં રાખી શકાય છે. એ તો કુદરતીજ છે કે શીખવનારને શીક્ષક તરીકે **પૉઝીટીવ** અને શીખનારને શીષ્ય તરીકે **નેગેટીવ** થવાની જરૂર છે. જો કામ પડે **નેગેટીવ** થઇએ નહીં તો આપણે **પૉઝીટીવપણું** (Positiveness) કેવું છે તે જાણી શકીએ નહીં, માટે એ બંન્ને હાલતો ઉપર મજબૂત કાબુ રાખતાં આવડવું જોઇએ, કારણકે આકર્ષણના કાયદા પ્રમાણે કેટલીક વખતે આપણને **પૉઝીટીવ** કે **નેગેટીવ** થવું પડે છે, તેટલા માટે, આપણા બંન્ને વિચાર મંડળો, **જાહેર મન** યાને **શંકાવાળું વિચાર મંડળ** (Objective mind) તથા **છૂપું મન** યાને **નિઃસંશય માનસિક વિચાર મંડળનો** (Subjective mind) પક્કો અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે, કોઈ માનવી કે ચીજ ઉપર કાબુ મેળવવા માટે, તથા ફત્તેહ મેળવવા માટે **પૉઝીટીવ**

જોઇયે. મંત્રો પઢવાથી જે જે જૂદી જૂદી અસરો થાય છે, તે કાંઇજ નહીં પણ માનવીનાં વિચારોનીજ ધ્રુજણી છે. મંત્રને સંસકૃત ભાષામાં, ઝંદ ભાષામાં કે અરબીક ભાષામાં એવી રીતે ગોઠવે છે કે, તેમાં **"ચોક્કસ ચીજ થાઓ,"** એવા વિચાર ગોઠવેલા હોય છે, તથા તેને એક કરતાં વધુ બલકે હજારો વખત એક ને એક રીતે પઢવાથી, તેની ધ્રુજણીનું આકર્ષણ દ્રઢ થાય છે, તેથી તેમાં મનન કરેલા વિચાર ઘણા જલદી અસર કરી ઇચ્છા પૂર્ણ કરે છે. એમ થવાનું કારણ, વિચારોને અજાણી ભાષામાં ગોઠવી, તથા તેનો મીનીંગ સમજ્યા વગર સંપૂર્ણ **આસ્થા** તથા **અંઃતકરણના વિશ્વાસથી** ચાલુ બોલવાથી, તે વિચારો દ્રઢ થાય છે, અને તેથીજ તેની અસર થાય છે. (Assertion repeatedly made, come after a while to be believed).

સજેશચન (Suggestions)—વાતચીત કરતાં એકને એક બાબત માટે, એકના એક શબ્દોથી, અથવા તો શબ્દોની રચનાને ફેરવી, એકને એકજ બાબત માટે ચાલુ **સૂચના** અને **વિવેચન કરવું,** તેને **સજેશચન** (Suggestions) કહે છે. એક માણસ તમને ચોક્કસ બાબતપર એકનો એક વિચાર ફરી ફરીને કહ્યા કરે, તો તે માણસ તમોને **સંશયી** યાને **નેગેટીવ** (Negative) બનાવી તમારી ઉપર ફાવી જઇ શકે છે. તેમજ તમો જે ચીજ નહીં માનતા હો, તે ચીજ વારંવાર તમને એવીજ રીતે કહેવાથી, તમારા મનમાં એક જાતનો શક ઉત્પન્ન થાય છે, ને તે શકથી તમો વિચારમાં પડો છો કે, શા માટે "હું ખોટો અને કહેનાર સાચો ન હોય" એવી રીતે મન ડામાડોળ થતાં, સામા ધણીની ચાલુ દ્રઢતા તમને ગુચવણમાં નાંખી, તમારી નામરજી છતાં તમને તે બાબત માનવાની ફરજ પાડે છે, અને એક વખત મન ડામાડોળ થઇ ફીકરમંદ થયું, તો જરૂરજ તે ચીજ બને છે. એ પ્રમાણે એક બાબત જુઠી છે, એમ તમો જાણતા હો તે છતાં, વારંવારનાં **સજેશચનથી,** અંતે તમો તે ખરીજ માની લો છો. એક

ફીલસુફી બનતા સુધી સમજાવવાની કોશેષ કરી છે, જો કે એ માટે બારીકીથી લખવા માંડીએ તો કદી તેનો છેડો આવે તેમ નથી. દરેક બાબત મેં સાદાઈથી સમજાવવાની કોશેષ કરી છે, પણ માનવીનો સ્વભાવ એટલો નબળો છે કે સાદાઈ કરતાં તેઓ મોટી મોટી ફીલસુફી તથા ભારી ભારી શબ્દો તરફ દોરવાઇ જઇ, ગુંચવણ ઉત્પન્ન કરે છે.

The human nature is so weak, that the simple facts are the hardest to lodge or become fixed in our minds for we are always looking for complexities.

આ પ્રકરણમાં દર્શાવેલી બાબતો ઉપરથી ખાત્રી થશે, કે વિચાર શક્તિથી માનવી ચાહે તે કરી શકે છે. હવે પછીના પ્રકરણમાં વિચાર શક્તિનુ જોર કેમ એકઠું કરવું (How to strengthen the will-power) ને તે મારફતે વિચાર કેમ ફેંકવો, (How to project the thought), અને ઇચ્છા કેમ પૂર્ણ કરવી (And how to fulfill the desires) એ સર્વ બાબતનું પ્રયોજ્ય (Practical) જ્ઞાન, તથા જૂદી જૂદી રીતો સમજાવીશું, તથા તે કેવી રીતે પ્રેકટીસમાં મૂકવું, તે માટેની એકસરસાઇઝો (Exercises) ચીત્ર સાથે આપીશું.

આગમજ પ્હેલે તેા એકદમ તે તરફ ઢળી જઇ, ઈતરાજીમાં આવી પડેલાં માનવીની નિંદા કરવામાં ગુંથાઈ જશે; પછી વળી કોઈ લેાકો ઈતરાજીમાં આવી પડેલાની સચ્ચાઇ જાહેર કરશે, તેા તરત પેાતાના મત ફેરવી તેની વાહવા કરવા માંડશે, એ પ્રમાણે અજ્ઞાનતા અને આકર્ષણના કાયદાનું જ્ઞાન નહીં હેાવાથી, તેઓ મેાટે ભાગે **સંશયાત્મક** યાને **નેગેટીવ** (Negative) સ્વભાવના રહે છે, જેથી **પૉઝીટીવ** (Positive) સ્વભાવવાળા માનવી તેને દરેક બાબતમાં ડણાવી શ્રેષ્ઠાઇ ભેાગવે છે, દાખલા તરીકે પૉઝીટીવ સ્વભાવથી (Unconscious personal magnetic influence) સર ફીરેાઝશા મે. મહેતા કેારપેારેશનને પેાતાના વિચાર તરફ દેારવી લેતા.

માનસિક આકર્ષણને કાયદેા (The laws of attraction)—આકર્ષણને કાયદેા ઘણેાજ વ્હેાળેા છે, યાને એને લગતી જૂદી જૂદી રૂઢીઓ માનવી પેાતાના **સ્વભાવ** તથા **ઇચ્છા શક્તિ** (Will-power) ના ગુણેા પ્રમાણે, પેાતાને અનુસરતી રીતે વાપરે છે. એના કેટલાક મૂખ્ય નિયમેા છે, જે સાધારણ રીતે ગ્રહણ કરવા જોઇયે. તે નિયમેા નીચલા છે.

૧. **પ્રાઇવસી** (Privacy) ખાનગીપણું.
૨. **સીક્રસી** (Secrecy) ગુપ્ત માર્મીકપણું.
૩. **મીસ્ટરી** (Mystery) ભેદીપણું.
૪. **મેાડરેશન** (Moderation) મધ્યમપણું.
૫. **કેાનશેનટ્રેશન** (Concentration) એકાગ્રપણું.
૬. **સજેસ્ટીવનેસ** (Suggestiveness) સૂચનાપૂર્વક.
૭. **ફીક્સ્ડ–ગેઝ** (Fixed gaze) તાકેલી અથવા એકાગ્રદ્રષ્ટિ.

એટલી સાત ચીજેાનેા મક્કમ અભ્યાસ કરવા પછીજ, તે વિચારેા મારફતે પેાતાની ટેવેા અને લક્ષણેા (Character) પ્રમાણે વાપરી શકે છે.

છે, તે તમને પૂરેપૂરી તમારા પૂછ્યા વગરજ કહેશે, તથા મોડે ચા વ્હેલે તેનો ખુલાસો થશેજ. (One who knows exactly what he wants and is in no hurry, because he is confident that he will get it).

મીસ્ટરી (Mystery) યાને ભેદીપણું:—દરેક બાબતમાં આપણો પોતીકો ભેદ જાળવી રાખવો, એક બાબત જાણતા હોઇએ તો પણ, તે માટે કદી કોઇને જણાવવું નહીં, એમ કરવાથી, બીજા શખ્સો તમને તેજ બાબત પાછી જણાવશે, તે મુંગે મોઢે સાંભળી લેવી, કારણ કે જેમ જેમ તમે મુંગા રહીને સાંભળ્યા કરશો, તેમ તેમ સામો શખ્સ તમને કાંઈ ને કાંઈ નવું કહેતો જશે, તમને બોલાવાને ઘણો આતુર બનશે, એવે વખતે એક ટુંકો સવાલ કરવો, કે જેથી તે ધણી સામો ઉમંગમાં આવી જઈ, તે માટેનો બધો ખુલાસો આપે. જેમ તમે શાંત અને મુંગા રહેશો તેમ તમારી ઇચ્છા શક્તિનું જોર (Will-power) વધતું જશે, અને તમારી **વીલ પાવર** (Will-power) જેમ વધતી જશે, તેમ તમે દરેક બાબતમાં ઘણીજ ફત્તેહ મેળવતા જશો. (The more secrets you store up in your mind, the greater repression or insulation you are exercising, so the greater your command over your impulses; so, the greater the store of your reserve-force, unwasted, unspent; ready to be of service to you in important enterprises).

દુન્યામાં માનવીઓનો ધારો છે, કે તેઓ જે ચીજનો ભેદ જાણી નથી શકતા, તે ચીજ તરફ તેઓ બહુ ખેંચાય છે, અને તે ભેદ જાણવાને એટલા તો આતુર બને છે, કે તેમ કરતાં સામા ધણીને તેઓ **પૉઝીટીવ** બનાવે છે, જેથી તે **પૉઝીટીવ** (Positive) શખ્સ તેઓને પોતાના જ્ઞાનથી દબાવેલાં રાખે છે, જેથી દરેક રીતે ભેદી બનવાની જરૂર છે, પણ કદીબી એવી રીતે એકદમ મીંઢા યાને મુંગા થઈ જવું નહીં, કે જેથી લોકો તમને દીવાના સમજી બદનામ કરે, અથવા જરૂર જોગી વાતચીતમાં અવારનવાર

નહીં. દરેક ઇચ્છાને દ્રઢ કરવી (Concentrate your desire) કારણકે દરેક ઇચ્છા ખુદ પોતાની શક્તિ ધરાવે છે, અને તે ઇચ્છા પૂર્ણ થવાનું જોર તેમાં રહે છે. (Every desire is a mental current laden with Power). કદીપણ એવો દેખાવ કરવો નહીં કે જેથી લોકોની જીજ્ઞાસા ઉશ્કેરાય, શરૂઆતમાં એકદમ મુંગા મંતર કે ભેદી બની જવું નહીં, પણ ધીમે ધીમે એ ટેવ પાડવી, કારણકે એકદમ ભેદી બનવાથી, તમારા મીત્ર મંડળોમાં જીજ્ઞાસા ઉશ્કેરાશે, ને તેનું કારણ જાણવાને તેઓ તમને પજવશે, જેથી ભેદ છુપો રહેવાને બદલે ખુલ્લો થઈ જશે. કદીપણ માન અક્રામ કે ખુશામતની રાહ જોવી નહીં, કે મ્હોટાઈ મારવાની કોશેષ કરવી નહીં. કુદરતમાં આકર્ષણનો કાયદો એવો છે, કે જે ચીજ તરફ આપણે ખેંચાઇએ તે ચીજ આપણાથી દૂર ને દૂર નાસે છે. જેઓ માન અક્રામના ઘણા ભૂખ્યા છે, તેઓને ઘણું થોડું માન મળે છે, અને એજ પ્રમાણે બીજી બાબતોમાં છે. પૈસાનો લોભી પૈસા ઘણા મેળવવા જતાં પૈસા ખુવે છે, ને જો મેળવે છે, તો તે પોતે પોતાના કંજુસ સ્વભાવથી વાપરી શકતો નથી. પ્યાર અને મોહબતમાં પણ તેમજ છે. જો એક સ્ત્રીને તમે ચાહતા હો, ને તે સ્ત્રી તમારો ભેદ જાણી જાય છે, કે ફલાણો શખ્સ મને ચાહે છે, તો તે તમને ચાહવાને બદલે આંગળી ઉપર નચાવશે, અને જે મરદ તેનાથી બેદરકાર રહેતો હશે, તેની ઉપર જાન ફેશાની કરશે. દરેક ચીજનો ભેદ ખુલ્લો થયે તેનું આકર્ષણ અને ખેંચાણ તુટી જાય છે, માટેજ ભેદી બનવાની ઘણીજ અગત્ય છે. (Those who seek flattery most eagerly get the least, because they do not retain and conserve the force which attracts that form of mental current). દરેક જાતની લાલચ (Temptation) અંતમાં આશીર્વાદ સમાન છે, માટે દરેક જાતની લાલચ જેવી કેઃ—ગુસ્સો, હવસ, ભૂખ, દરેક જાતની ઇચ્છા અથવા લોભ, અધીરાઈ એ સર્વ ચીજો નાશકારક છે, પણ તેને આપણા કાબુમાં રાખવાથી આપણે તેની ઉપર સરસાઈ ભોગવીએ છીએ, માટે દરેક લાલચ લોભના વિચારોને આપણામાં જેમ બને તેમ ખેંચવા, પણ તે ઇચ્છા

સંપૂર્ણ રીતે શીખવાની જરૂર છે, તથા ધીમે ધીમે સંસાર વ્ય-વહારમાં, ગુપ્ત રીતે આપણો ભેદ જાહેર ન કરતાં, એ આકર્ષણને વાપરવું જોઇયે, કે જેથી આપણને સંસાર વેહવારમાં આગળ વધવાને, તથા આપણું ધાર્યું કામ પાર પાડવાને સગવડ મળી શકે. હવે આપણે આંખના આકર્ષણ માટે લંબાણથી ખુલાસો કરીશું, કારણ કે આકર્ષણ કરવામાં આંખ ઘણી ઉપયોગી છે.

આંખની આકર્ષણ શક્તિ (Magnetic gaze)—આપણે જાણીએ છીએ કે **આંખમાં** એવી જાતની ચોક્કસ ખેંચાણ શક્તિ છે, કે જે મારફતે માનવી જંગલીમાં જંગલી અને વિક્રાળમાં વિક્રાળ પ્રાણીઓને વશ કરી શકે છે, (જુવો પ્રકરણ ૧૨ મું), તો પછી માનવી જેવાં શ્રેષ્ઠ પ્રાણી ઉપર કાં નહીં તેજ શક્તિ મારફતે ડબાણ થઇ શકે? વિદ્વાનોએ પુરવાર કર્યું છે કે **આંખમાં** સર્વથી સખ્ત લોહચુંબક શક્તિ છે. વિચાર શક્તિ મારફતે દરેક ચીજો ઉપર કુદરતનું આકર્ષણ (The force or the intelligence) ફેંકી, તે ચીજોને આપણી તરફ આકર્ષી, આપણા ઉપયોગમાં લઇ, સંસારી વ્યવહારી તેમજ આત્મીક સુખ આપણે મેળવી શકીયે છીએ. "જેવું વિચારો તેવુંજ પામો" એ બોલે બોલ સાચ્ચુંજ છે. આત્મીક સુખ મેળવ-વાનો તથા મુક્તિ મેળવવાનો માર્ગ, વિચારોને તથા ઇચ્છાઓને કાબુમાં રાખવાથી સ્હેલ થઈ પડે છે, જેને કાંઇ ઇચ્છા નથી તેને કશી ફીકર નથી, જેને ફીકર નથી તેને પાપ નથી યાને તે પાપ કરવાથી મોટે ભાગે બચી જાય છે, અને ઇચ્છાઓ તથા વિચારોની ઉપર કાબુ મેળવવાથી, તેને દરેક રીતે શાંતિ તથા સંતોષ મળવે મુક્તિનો માર્ગ ઘણો સ્હેલો થઈ પડે છે. જીવની જન્મ મરણના ફેરામાંથી મુક્તિ મેળવવી એજ માનવીનું મૂખ્ય કામ છે, પણ હાલનો જમાનો એટલી બધી તો લાલચ, માયા, તથા મોહમાં ફસી પડ્યો છે, કે **શાંત** થવું, એ એક મહાન કાર્ય થઈ પડયું છે. તે સાથે જો બધાજ માનવી શાંત થવાનો પ્રયોગ ચાલુ કરે, તો દુનીયાનો સંસાર વ્યવહાર ચાલેજ નહીં. એ તો જે ઇશ્વરે નિર્માણ કરેલું છે તેજ થવાનું. જન્મથી જે બી રોપાયાં, તથા

તે પોતાના ઉંચા જ્ઞાનથી, બીજા ઓછા જ્ઞાનવાળાઓથી પોતાનું સુખ મેળવી શકે એ વ્યાજબી છે. જેમ **સજેશચન** મારફતે અસર કરવામાં આવે છે, તેમ તેથી પણ વધારે દબાણ આંખના આકર્ષણ મારફતે કરવામાં આવે છે. **આંખ** એક મજબૂતમાં મજબૂત લોહચુંબીક હથીઆર છે.

આંખના વધતા ઓછા તેજથી થતી અસરો— આંખમાં એવી જાતની આકર્ષણ શક્તિ છે, કે તેને ચોક્કસ રીતોથી વાપરવાથી સામા ધણી ઉપર વધારે અથવા ઓછા પ્રમાણમાં અસર કરી, એક જાતની લાગણી તેના મનમાં ઉત્પન્ન કરી, તેની પ્રીતિ જીતી લેવાય છે. એ સર્વ જો કે આપણા દેખતાંજ થાય છે, તોપણ આપણે તેની સાદાઇ અને નિર્દોશતાને લીધે, જોઈ કે જાણી શકતા નથી. કેટલીક વખતે આપણે પોતે સામા ધણી સાથે વાત કરતાં તેની આંખમાં જોઈ શકતા નથી, અથવા જોઇએ છીએ તો, તેની આંખનું ઉંડાણ તેજ ખમી શકાતું નથી, તેનું કારણ જેમ મેસમેરીઝમમાં **ઑપરેટર** (Operator) પોતાની આંખના તેજ મારફતે **સબજેક્ટ** (Subject) ઉપર કાબુ રાખી શકે છે, તેમજ આપણે પણ આપણી આંખના આકર્ષણ મારફતે, બીજા માનવીના મનને આપણી તરફેણમાં ખેંચી લઇએ છીએ. એનું કારણ એટલુંજ કે જે માનવીએ જ્ઞાનને આધારે પોતાની ઈચ્છા શક્તિ (Will-power) ઘણી પ્રબળ બનાવી હોય છે, તે માનવી બીજા સાધારણ મનશક્તિના માનવી ઉપર, વિચારનું આકર્ષણ, **આંખની** ઘુરકણી મારફતે કરે છે, જેથી તે માનવી **નેગેટીવ** યાને **સંશયી** બની જઈ, આકર્ષણ કરનાર માનવીના દબાણમાં રહે છે. આપણા પોતાના કામમાં ફત્તેહ માટે, તથા આપણી હાજતો પૂરી પાડવા માટે, આપણે એક-મેકની મદદ સીધી અથવા આડકતરી રીતે લઇએ છીએ, અને તેમ કરતાં માનવી એક બીજાના સમાગમમાં આવે છે, તથા પોતાના વધતા ઓછા જ્ઞાનથી, અથવા તો કુદરતીજ રીતે અજાણ-પણે તે **સજેશચનો** મારફતે, અથવા **આંખ** મારફતે, સામા ધણી ઉપર પોતાના વિચારો ઠસાવવાની કોશેષ કરે છે, તથા પોતાના લાભને અનુસરતીજ વાતો યાને **સજેશચનો**

તકનો લાભ લઇને પૂછવાથી, તેનો તુરત જવાબ મળશે. કદીપણ આંખના ડોળા એવી રીતે રાખવા નહીં કે, સામો ધણી તમને બેઅદબ (Insolent) સમજે. માટે આંખના ડોળા ઘણાજ **નરમ** પણ **સ્થિર** રાખવા જોઇએ. એતો સાધારણ બાબત થઈ, પણ હવે તમારે સામા ધણી પાસે ચોક્કસ બાબતની હા ભણાવવી છે, યાને હાની કબૂલાત લેવાની છે, તો જે વખતે સામો ધણી **ડામાડોળ** યાને **નરવસ** (Nervous) થાય તે વખતે, આપણે ચાલુ મનથી, યાને મનોવાસનાથી **સજેશચન** (Mental suggestion) કર્યા કરી, આપણી ઇચ્છા શક્તિથી (Will-power) એવો વિચાર મનમાં કર્યા કરવો કે, "આ માણુસ હું જે કહું તે કબૂલ રાખે." એમ કરવાથી બેવડું આકર્ષણ થાય છે. એક તો આંખના તેજથી તે ડામાડોળ (Nervous) થાય છે, અને બીજું તે આપણા વિચારના આકર્ષણથી **નેગેટીવ** (Negative) બને છે, જેથી તે આપણું કહેવું કબૂલ રાખ્યા વગર રહેતો નથી, યાને તે માનવીને આપણા આકર્ષણની અસર થવાથી, તે આપણે માટે ઉંચો મત બાંધે છે, આપણી દલીલો ગમે તેવી તેના ધ્યાનમાં નહીં ઉતરવા છતાં ખરી માને છે, તથા પોતાનો વિશ્વાસ ખોહી બેસી વિચારમાં પડે છે, કે "મારી દલીલ ખોટી છે ને સામા ધણીની ખરી હશે, હું ભૂલાવો ખાતો હોઇશ" વીગેરે એવા વિચારોથી તે શકમંદ થઈ પોતાના મનનું સમતોલપણું (Balance of Mind) ખોઈ બેસે છે, અને એવી રીતે પેલો શખ્સ પોતાની ઇચ્છા શક્તિના મક્કમપણાથી ફાવી જાય છે, એ કેટલું સ્હેલ છે, એમાં કેટલી સાદાઇ છે, કે એમ રોજ એવા ઘણા બનાવો બને છે, આપણી પોતાની ઉપર પણ એવી અસરો થાય છે, પણ કુદરતના આકર્ષણના આ કાયદાથી અજ્ઞાન હોવાથી, આપણે કેટલીક વખત, આપણા કરતાં વધુ જ્ઞાનવાળાને હાથે કેવા મ્હાત થઇએ છીએ. શું એ સત્ય નથી? એ પ્રમાણે આપણા જ્ઞાનને આધારે આપણું કામ પાર પડે છે. વેપાર વણજના ઓરડરો લેવામાં, આપણા વેપારની ચીજો વેચતી વખતે, વ્યવહારીક તક-રારમાં તથા એવી બીજી દરેક બાબતમાં ,આપણી લાયકાત

આકર્ષણનો કાયદો જાણનાર શખ્સોની એકમેક ઉપર અસર—હવે ધારો કે કોઈ શખ્સ તમારીજ માફક આકર્ષણનો કાયદો તથા ઉપલી દર્શાવેલી રીતો, કે કોઈ બીજી રૂઢીઓ જાણતો હોય, અને તે મારફતે તમારી ઉપર, પોતાનું કામ કાઢી લેવા, એવી રીતનું આકર્ષણ કરે, તો તેવે વખતે આપણે આપણા વિચારને ઘણાજ મક્કમ તથા દ્રઢ કરવા, અને મનમાં મક્કમપણે વિચારવું કે "સામો ધણી કદીપણ મારી સામે ફાવનાર નથી, અને ફાવી શકશેજ નહીં એમ મારી મક્કમ ઇચ્છા છે." એમ વિચારવાથી તમે પોતે ડામાડોળ કે બેવિશ્વાસ (Nervous) થતા અટકો છો, ને સામા હીમ્મતવાન બનો છો. જો તેની આંખનું તેજ તમારા કરતાં વધારે હોય તો, તમારે તેની આંખ તરફ જોવું નહીં ને તમારી આંખ ફેરવીને આમ તેમ બીજી ચીજો તરફ જોવું. **જો તે શખ્સે પોતાના વીલ પાવરથી (Will-power) તમારી આંખ બાંધી લીધી હોય, ને તમે તમારી મરજી છતાં ફેરવી નહીં શકતા હો તો, તે વખતે તમારી જીભની ટોંચ તમારા તાળવામાં જોરથી લગાડીને દાબી રાખવી, અને મક્કમપણે તેજ વખતે વિચારવું કે "સામા ધણીની અસર મારી ઉપરથી નીકળી જાય" તો તમારા ધારવા પ્રમાણેજ થશે.** જો તે માનવી તમારી ઉપર **સજેશચન** મારફતે અસર કરતો હોય, અને કોઈ સવાલનો જવાબ માગતો હોય, ને જવાબમાં તમારે **ના** કહેવું હોય, તો કાંઈ પણ ડર વગર હીમ્મતથી મક્કમપણે સાફ ના કેહેવી. આ વિદ્યાની કળ, કુંચી અને કાયદા જેમ બને તેમ ખાનગીમાં પ્રેકટીસ કરવા, તથા તમારાં દરેક કામકાજ અને વેહવારમાં તે છૂપી રીતે વાપરીને, તેના ફાયદાથી દરેક સુખ મેળવવું, પણ સંભાળ રાખવી કે તમારી વૃત્તિ સામો ધણી સમજી જાય નહીં, અથવા તો પોતાની મજબૂત ઇચ્છા શક્તિથી તમારા ઉપર ફાવી જાય નહીં, તે માટે હમેશાં ચોકશી રાખવી.

આંખનું આકર્ષણ વધારવાની એકસરસાઇઝો

વખતે માનવી વિકાળ જાનવરો સામે પોતાનો બચાવ કરી, જીંદગી પણ બચાવી શકે છે, કારણકે, આંખના એવા આકર્ષણથી વિકાળ પ્રાંણીઓ નમ્ર અને નિર્બળ થાય છે.

૩. એક મ્હોં જોવાની આરસી (Looking glass) લેવી, અને તે તમારી સામે બેથી ત્રણ ફીટ દૂર રાખવી, અને તમારા નાકના મૂળ (Root of the nose) આગળ બેઉ આંખની ભ્રમર વચ્ચે એક ઝીણી ટીપકી પાડી તે તરફ એક્કી નજરે આરસીમાં જોયા કરો. એમ કરવાથી પણ ઉપર માફકજ તમારી નજર એક્કી ટગરે જોતાં શીખશે, તથા તે ઉપરાંત તમે તમારી આંખના ચેનચાળા અને તે નમ્ર છે કે વિકાળ, તે પણ જાણી અને જોઈ શકશો, તથા કેવી રીતે આંખ નમ્ર અને સ્થિર રાખવી તે જલદીથી શીખી શકશો. (જુવો ચીત્ર ૧૫ મું.).

૪. પહેલી તથા બીજી રીત પ્રમાણે કાગળ ટાંગીને કરવું, પણ આંખને તેજ જગ્યા તરફ સ્થીર ટીકેલી રાખી, ફક્ત તમારા માથાનેજ જમણી અથવા ડાબી બાજુ તરફ ફેરવવું. માથું અને ગરદન ફેરવવી, પણ નજર તો પેલા કાગળ માંહેલા કાળા સ્પોટ ઉપરજ રાખવી.

૫. કાંઇ પણ ચીજ ટાંગ્યા વગરની સાદી સફેદ ભીંતની સામે, ત્રણથી છ ફીટ દૂર બેસવું, અને પ્હેલે ભીંતને એક નાકેથી બીજે નાકે, પછી જમણી તથા ડાબી બાજુ, ઉપર તથા નીચે, આમ તેમ અને આડકતરી દરેક તરફ તમારી નજરને મ્હોં, માથુ અને ગરદન, હલાવ્યા કે ફેરવ્યા વગર જોવાની ટેવ પાડવી.

આંખને ચાલુ ખેંચ્યા કરવાથી, આંખ બગડી જાય છે એ તદ્દન સત્ય છે, પણ ઉપલી એકસરસાઇઝમાં જેટલો વખત લખ્યો છે, તેટલોજ બલકે તેથી પણ ઓછો વખત રોજ પ્રેકટીસ કરવી, અને ધીમે ધીમે જેમ જેમ આંખ સ્થિર થતી જાય, તથા તેની રગો (Nerves) આપણી મરજી માફક કેળવાતી જાય, તેમ તેમ વખત વધારતા જવું. **કદી પણ આંખને ઘણી ખેંચવી નહીં,** અને જરા પણ કંટાળો કે ખેંચાણ લાગે, અથવા માથું દુઃખે તો તરત એકસરસાઇઝ બંધ કરવી અથવા બે ચાર દીવસ બીલકૂલ કરવી નહીં, તથા આંખને હરેક એકસરસાઇઝ

સજેશચન (Suggestion)—યાને એક માનવીને એકને એક ચોક્કસ બાબત ઉપર વિવેચન કરી સૂચના કરવી તેને **સજેશચન** (Suggestion) કહે છે. **સજેશચન** ઘણી રીતે અપાય છે, તથા સજેશચનની મૂખ્ય ચાર જાત છે. જેવી કે **સજેશચન** (Suggestion) યાને સાદી સૂચના, **મેન્ટલ સજેશચન** (Mental suggestion) યાને માનસિક સૂચના, **ઓટો સજેશચન** (Auto-suggestion) યાને **સજેશચન** અથવા સૂચના મારફતે પોતાનેજ અસર કરનારાં સજેશચનો, તથા **પોસ્ટ હીપ્નોટીક સજેશચન** (Post Hypnotic suggestion) યાને ઉંઘમાં પડેલા માનવીને કરવામાં આવેલી સૂચનાઓ. સાદાં **સજેશચનો** (Suggestions) દરેક બાબતમાં વાતચીત કરતાં, સીક માણસને દીલાસો આપતાં, અને એવી રીતે દરેક બાબતમાં વપરાય છે, જે હું આગળ સમજાવી ગયો છું. (જુવો પ્રકરણ ૭. મું). **મેન્ટલ સજેશચન** (Mental suggestion) યાને માનસિક સૂચના એ દરેક બાબતમાં ઘણી ઉપયોગી છે. જ્યારે એક સખ્ત દીલના માણસ ઉપર અસર કરવી હોય છે, ત્યારે આપણે તેની આગળ મળવા જવા આગમચ, ચાલુ વિચાર (Meditation) કરવા પડે છે, તથા વાતચિતમાં પણ તેવીજ રીતે એવાં સજેશચનો કરવાં પડે છે.

ઓટો સજેશચન (Auto-suggestion)—યાને સજેશચન મારફતે આપણે પોતાને, પોતાના શરીર ઉપર અસર કરવા માટે મનન કરવું પડે છે, તેને ઓટો સજેશચન કહે છે.

ઓટો સજેશચન મારફતે આપણે પોતે આપણી ભૂંડી ટેવો તેમજ શરીરના દરેક અવયવો ઉપર આપણી આત્મીક શક્તિ લઇ જઇ શકીએ છીએ, કે જેથી આપણે આપણાં દુઃખ દરદ સટાડવાને શક્તિવાન થઇએ છીએ. **ઓટો હીલીંગ સજેશચન** (Auto-healing suggestion) નીચે પ્રમાણે વાપરવામાં આવે છે. જો શરીરના અવયવમાં દુઃખાવો થતો હોય, તો એક શાંત જગ્યામાં બેસવું અથવા બીછાનામાં સૂવું અને પછી આંખ બંધ કરી, જ્યાં દુઃખતું હોય તે તરફ, તમારી

ઠસાવવો જોઇયે.

સીમ્બોલ (Symbol)—દરેક વિચારને ચોક્કસ નામ અથવા તેને લગતો ચોક્કસ શબ્દ (Symbol) રાખવો જોઇયે, કે જેથી બેવડી અસર થાય છે, આપણી બંદગી વખતે તથા બીજા ધર્મોમાં જૂદા જૂદા ચોક્કસ શબ્દો (Symbols) વાપરવામાં આવે છે, તેમ આપણા વિચારોને પણ વાપરવાથી, ઘણી જોરાવર અસર થાય છે. (By connecting thought and act by an appropriate mechanical sign or symbol, you are doing consciously and purposefully what nature causes every one to do instinctively and unconsciously.) દરેક વિચારને ચોક્કસ ચીજ યા નામ યા આકૃતિ મારફતે પ્રોજેક્ટ કરવો, તથા જે માનવી ઉપર તમારે તમારા વિચારથી અસર કરવી હોય, તે માનવી જ્યારે નિંદ્રામાં પડેલો હોય, તેવે વખતે, તે વિચાર મોકલવાથી, તેના મગજમાં તેની છાપ **સબજેકટીવ માઇન્ડમાં** (Subjective mind) ઠસી બેસે છે, કારણ કે તેનું જાહેર મન (Objective mind) તે વખતે ઉંઘમાં પડેલું હોવાથી, તમારા વિચારોની સામે થઇ શકતું નથી, અને એવી રીતે, આપણા વિચારો ઉંઘમાં પ્રવેશ થએલા હોવાથી, તે માનવી જાગૃત હાલતમાં પોતે પોતાના વિચારને આધારેજ, આપણી ઈચ્છા પ્રમાણેનું કાર્ય બજાવતો હોય તેમ, આપણી ઈચ્છા પૂર્ણ કરે છે. એ પ્રમાણે દરેક વિચાર **ચેનચાળા** અથવા તો એવીજ કોઈ **નીશાન કે શબ્દ** (Sign or symbol) મારફતે બજાવવાથી ડબલ ફાયદો છે, એક તો તે શબ્દ વાપરનાર શખ્સને, તેના ગુણોનો વિશ્વાસ બેસવાથી ફાયદો થાય છે, યાને તાવીજ અથવા એવી કોઇ ચીજ બનાવી આપવાથી સામા ધણીને વિશ્વાસ બેસવે ફાયદો થાય છે, એ એક જાતનો શબ્દ (Symbol) કેહવાય છે. બીજી જાતના **સીમ્બોલ** (Symbol) અથવા શબ્દો, વિદ્વાનો પોત પોતાના છુપા રાખે છે, યાને પોતાની વિચાર શક્તિના જોરને કાંઇક વિચીત્ર નામ આપે છે, તે નામને આધારે અથવા તે નામથી, જેમ આપણે એક નોકરને બોલાવી

અસરકારક છે. જે માનવી પોતાના વિચારો એકાગ્ર કરી શકે છે, તે માનવી તે વિચારને લગતી સર્વ બાબત સંપૂર્ણ રીતે પીછાની શકે છે, અને **શામાટે, કેમ અને શું** (Why, how and what) એ સવાલો તે કદી પૂછતો નથી. **કોનસેનટ્રેટ** (Concentrate) કરવું યાને મધ્ય બીંદુમાં આણવું એટલે એકાગ્ર કરવું. એકાગ્રતાના ત્રણ તબક્કા છે, તેમાં ઇચ્છા શક્તિને (Will-power) મજબૂત કરવી જોઇએ.

૧. આપણા શરીરના સ્નાયુઓ તથા હીલચાલને એકાગ્રતાથી કાબુમાં લેવી.

૨. આપણા શરીર અથવા વિચારોને કાબુમાં રાખી આપણી ઇચ્છા પ્રમાણે વાપરવાની ટેવ પાડવી.

૩. કોઇ પણ વસ્તુ ઉપર આપણા વિચાર એકાગ્ર કરવા.

૧. શરીરનાં અવયવો તથા સ્નાયુઓને એકાગ્રતાથી કાબુમાં કેમ રાખવાં (Controlling involuntary muscular movement)—એકાગ્ર થવાને માટે પહેલાં તો આપણા વિચાર, અવાજ, તથા દેખાવોને આપણી નજદીકથી દૂર કરવા, કે જેથી આપણે મન, શરીર અને બીજી દરેક ચીજો ઉપર કાબુ મેળવી શકીએ છીએ. માનવીની ઇચ્છા શક્તિ (The will) ગમે તેવા નાના કે મોટા પ્રમાણમાં, દરેક ચીજો ઉપર સબળતા ધરાવે છે, પણ આપણા વિચારોનો વેગ એટલો તો ઝડપી છે, કે તેથી આપણી ઇચ્છા શક્તિ યાને વીલ પાવરથી (Will-power) દરેક વિચારને કાબુમાં રાખી, એકાગ્ર કરીનેજ બ્હાર પાડવાની જરૂર છે, કારણકે ડામાડોળ વિચારોથી (Wavering mind) કદી પણ પોતાનું ધાર્યું કામ આરંભી શકાતું નથી. હવે એકાગ્રતામાં પ્હેલે આપણે આપણા શરીર ઉપર કાબુ મેળવવો જોઇયે, તે માટેની **એકસરસાઇઝો** (Exercises) લખીશું.

૧. શાંત બેસવું (To sit still) એ એક ઘણુંંજ ભારી કામ છે, પણ કોઇબી રીતે આપણે શાંત થતાં શીખવુંજ જોઇએ. એક ઈઝીચેરમાં નિરાંતથી, તમારા શરીરને તદ્દન ઢીલું (Relax)

છે, કે જેથી તમારી ઈચ્છા શક્તિનું જોર (Will-power) ઘણુંજ મજબૂત થશે. (Get rid of any habit of twitching or jerking of any part of the body which may have become second nature to you).

૨. શરીરના અવયવને આપણી મરજી પ્રમાણે વાપરવા (Controlling voluntary musculary movements by the will)—ટેબલ ઉપર તમારા હાથની મુઠ્ઠી બંધ કરીને મૂંકો, અને પછી તે મુઠ્ઠી ઉપર એકાગ્રતાથી જોયા કરો, પછી અંગુઠો છોડો, અને એક પછી એક આંગળાં છોડો, પણ હરેક આંગળું છોડતી વખતે, તમારૂં ધ્યાન ઘણીજ બારીકીથી તેજ આંગળાંની હીલચાલ ઉપર રોકી રાખવું. (Keeping your whole attention fixed upon the act, just as if it was of the greatest importance). એ પ્રમાણે પ્હેલે જમણા હાથની મુઠ્ઠી, પછી ડાબા હાથની એમ અવાર નવાર એક પછી એક પાંચ પાંચ વખત કરવું. જોકે એ **એક્સરસાઇઝથી** તમને કંટાળો ઉપજશે, પણ એવી નજીવી ચીજો ઉપર તમારૂં ધ્યાન એકાગ્ર કરતાં કરતાં, તમને બીજી બધી ચીજો ઉપર તમારૂં ચિત્ત એકાગ્ર કરવાને સ્હેલું થઈ પડશે. આ **એક્સરસાઇઝ** ઘણીજ નજીવી છે, પણ તેના ઘણા મોટા ફાયદા છે, પરંતુ યાદ રાખવું કે આંગળાં ખોલતી વખતે તમારૂં ધ્યાન (Utmost attention) તે ઉપર ઘણુંજ ચોક્કસ રાખવું, તોજ તમને એનો ફાયદો માલમ પડશે.

૩. કોઇપણ વસ્તુ ઉપર આપણા વિચાર એકાગ્ર કેમ કરવા (Concentrating your attetnion upon some material object not connected with yourself)—એક ટાંચણી (Pin) લઇ, અને એક શાંત જગ્યામાં બેસી, તે ટાંચણી કેમ બની, કોણે બનાવી, તેનો ઉપયોગ શું, તે શાંની બનેલી છે; તેના ફાયદા, તેના ગેરફાયદા વીગેરેનોજ ફક્ત વિચાર કરવો, ને તે ટાંચણીની ઉપરજ આખું ધ્યાન આપવું, જાણે દુન્યામાં એક ટાંચણી અને બીજા તમે, એમ બેજ જણ છો. જાણે તમારી જીંદગી ટાંચણી ઉપરજ આધાર રાખતી હોય, તેવા ધ્યાનથી,

(Affirmations) એકાગ્ર (Concentrate) કરવાથી ઘણોજ મોટો ફાયદો થાય છે.

એફરમેશન્સ (Affirmations)—

૧. "હું દ્રઢ મક્કમ વિચારનો અને જોરાવર છું—(I am positive intense, masterful and strong.)"

૨. "મારામાં પૂષ્કળ ઉત્સાહ તથા જીવન શક્તિનું ચૈતન્ય છે—(I am full of life and energy.)"

૩. "મારામાં પૂષ્કળ હીમ્મત છે, જેથી હું કશાથી પણ ડરતો કે બ્હીતો નથી—(I am full of courage, I fear no one, I fear nothing.)"

૪. "મને કોઇ પણ પોતાના ડબાણથી ડબાવી શકશે નહીં—(No one can browbeat or bully me, nor can over-persuade me, cheat me or humbug me.)"

૫. "જે મને વ્યાજબી લાગે તેજ ચીજ કરનારો હું થાઉં—(I must always do what I consider rght.)"

૬. "હું મારા કામ વચ્ચે બીજા કોઇને પડવા દેતો નથી—(I always mind my own business, and expect others to do the same.)"

૭. "જે ચીજ હું ખાઉં છું તેથી ઘણો જોરાવર ને મજબૂત બનું છું—(Whatever I eat nourishes me, and makes me stronger, healthier and young.)"

૮. "હું શાંત મનથી કામ કરનારો છું, મને કોઇ ગુસ્સે કરી શકવાનું નથી—(I do not take offence and never get angry, I take every thing coolly; nothing can upset me or puts me out.)"

૯. "હું દરેક ચીજની સારી બાજુજ જોનારો તથા ખુશ મીજાજી છું—(I am always cheerful, and look upon the bright side of things.)"

૧૦. "હું દરેક ચીજનો મીત્ર છું—(I feel friendly to every one.)"

સુખ મેળવી શકું છું—(I work through the laws of attraction and in harmony with the Natural Intelligence.)"

૨૧. "મારા વિચારના જોરથી હું સર્વે ચીજો ઉપર ફત્તેહ મેળવવાને શક્તિવાન છું—(My Mind is Master and thoughts are power.)"

આ ઉપર દર્શાવેલાં એકવીસ **એફરમેશન્સ** (Affirmations) મક્કમપણે દૃઢ કરી એકાગ્ર (Concentrate) કરવાથી, તેમાં દર્શાવેલી દરેક ઈચ્છા પ્રમાણેનાજ સદ્‌ગુણો માનવીમાં દ્રઢ જડ ઘાલી બેસે છે, કે જેથી તે માનવીને તે સદ્‌ગુણો મારફતે દરેક કામમાં ફત્તેહ મળે છે.

ડીનાયલ્સ (Denials)—યાને **ના** ની દરખાસ્તો માનવીને તદ્દન **અશક્ત અને નિરાશ** બનાવનારી છે. એ દરખાસ્તો **એફરમેશનથી** (Affirmation) તદ્દન ઉલટીજ છે, જેમકે "હું બીહું છું, હું કરી નથી શકતો, મ્હારાથી બનવાનું નથી, મ્હારી હીમ્મત ચાલતી નથી, હવે હું શું કરીશ, મને ફત્તેહ મળશે કે, મારૂં કામ થશે કે, મને ગમતું નથી, હું સીક છું, રખે મને ફલાણા રોગનો ચેપ લાગે, હું ફલાણાને ધીક્કારૂં છું, હું કોઇનું સુખ જોઈ શકતો નથી, લોકનું સુખ જોઇ મારો જીવ બળે છે, મને ખાધેલો ખોરાક પચતો નથી, મને કશામાં ફત્તેહ મળતી નથી, હું કમનસીબ છું, વીગેરે વીગેરે." એવા દુઃખ, દરદ, ધાસ્તી અને ધીક્કાર તથા ગુસ્સાના વિચારો, માનવીની દરેક ઈચ્છાને ઉંધી વાળનારા, તથા નિષ્ફળતાના ઉંડાણમાં ખેંચી લઇ જઈ, ધીમા ઝેરથી નાશ કરનાર ખ્યાલો છે, કે જેમાં કેટલાંક માનવીઓ અજ્ઞાનપણે દોરવાઈ જઇ ડૂબી મરે છે.

ચેતવણીઃ—યાદ રાખજો "જેવું વાવશો તેવું પામશો, જેવું વિચારશો તેવુંજ તમને મળશે." ધીકકાર કરશો તો લોક તમને ધીકકારશે, ગુસ્સો કરશો તો લોક તમારી ઉપર તમારા કરતાં વધુ ગુસ્સો પ્રદર્શીત કરશે, અદેખાઇ કરશો તો તેમાં પણ તમે

ગમે તેવી ઇચ્છા અને મરજી છતાં નિષ્ફળ નીવડે છે, તેનાં કારણો હું આગળ જણાવી ગયો છું. દરેક ધર્મવાળાઓ આત્મ જ્ઞાનની (Psychology) કેટલીક અનુભવી (Practical) બાબતો તથા ક્રિયાઓ કરે છે, તેમાં વિચારોને અમૂક કામે છોડવાની (Thought projection) ક્રિયાઓ પણ સમાયલી છે. હિંદુઓના ધર્મમાં ઘણીક બાબતો તથા ક્રિયાઓ અને મંત્રો વાપરવામાં આવે છે, મુસલમાનોના ધર્મમાં પણ તાવીઝ, કલમો વીગરે વપરાય છે, પારસીઓના જરથોસ્તી ધર્મમાં પણ કેટલીક બંદગીઓ અને એવી ઘણી બાબતો અલંકારમાં સમજાવેલી છે, ખ્રીસ્તી ધર્મમાં પણ જૂદી જૂદી રૂઢીઓ છે, પણ તે સર્વ આ ન્હાના પુસ્તકમાં સમાવેશ કરી શકાય, કે તે માટેનો સર્વે ખુલાસો આપી શકાય તેમ નથી, જેથી ફક્ત ચાર મૂખ્ય **સાયનટીફીક** (Scientific) રીતોજ અત્રે ખુલાસાવાર સમજાવીશું.

૧. **મેન્ટલ ફોટોગ્રાફી** (Mental Photography)—આ રીત પ્રમાણે વિચાર ફેંકવા તથા કાર્ય સિદ્ધ કરવાને લગતો સર્વ ખુલાસો વિગતવારે પ્રકરણ ૧૧ મામાં ઉપલાજ મથાળા હેઠળ આપ્યો છે, તથા તે પ્રકરણમાં વિચાર ફેંકવાને લગતી ઘણીક બાબતોનો ખુલાસો કર્યો છે, માટે અત્રે ફરીને નહી લખતાં, **માઇન્ડ રીડીંગ અને ટેલીપથીના** (Mind reading and Telepathy) પ્રકરણમાં વાંચવાની ભલામણ કરૂં છું.

૨. **સોલર પ્લેક્ષસ રૂઢી** (Solar-plexus method)—આ રીત સર્વેથી શ્રેષ્ટ, ઘણીજ અસરકારક તથા ફીલસુફીથી ભરપૂર છે, માટે **સોલર પ્લેક્ષસ** (Solar-plexus) શું ચીજ છે, તથા એ બાબેનો લંબાણ ખુલાસો અનુક્રમે દર્શાવીશું. **સોલર પ્લેક્ષસનો** (Solar-plexus) અર્થ **સૂર્ય ચક્ર** એમ થાય છે. શારિરીક શાસ્ત્ર (Physiology) એ માટે ઘણો થોડો ખુલાસો જણાવે છે, પણ આત્મજ્ઞાન (Psychology) એ માટે ઘણુંક સમજાવે છે, બલકે શરિરમાં સર્વથી મૂખ્ય જ્ઞાન-તંતુ તરીકે, અથવા તો માથામાં જેમ ભેજું જ્ઞાનતંતુઓનો જથ્થો રાખે છે, તેમ આ **સૂર્ય ચક્ર** (Solar-plexus) પેટમાં

છે, તેમ આપણે આપણા શરીરના સૂર્યને પણ આપણા અંતઃકરણથી પ્રકાશીત કરવો જોઇયે, પણ તેમ કરવાને બદલે આપણે દરેક બાબતમાં બીજાની સલાહ લઇ, આપણા પ્રકાશતા સૂર્યને ચંદ્રમા જેવો બનાવીએ છીયે, કે જેથી આપણો પ્રકાશ ઓછો થઈ, આપણા જગત્‌માં અંધકાર વ્યાપે છે, યાને નિષ્ફળતા મળે છે. બીજા માનવીના સૂર્યનો પ્રકાશ યાને સલાહ આપણે લઈ, જેમ ચંદ્રમા સૂર્યથી પ્રકાશ ઉછીના લઇ પ્રકાશે છે તેમ આપણા સૂર્યને ચંદ્રમા જેવો બનાવવાથી નાસીપાસી, દુઃખ અને નિષ્ફળતા આપણો સાથી થઈ રહે છે. જગત્‌નો સૂર્ય જેમ દુર્ગંધી, તથા નાશકારક ચીજેનો પોતાના પ્રકાશથી નાશ કરે છે, તેમ આપણા શરીરનો સૂર્ય પણ આપણા શરીર રૂપી જગત્‌માંથી દુઃખ દરદ, નાસીપાસી અને અડચણોને દૂર કરે છે, માટે આપણા શરીરના સૂર્યને નિયમીત પ્રકાશતો કરવાની તથા તેની આસપાસ ભમતાં વાદળાંઓને દૂર કરવાની ફરજ છે. આપણા શરીરનો સૂર્ય તેજ લગભગ આપણું અંતઃકરણ (Conscience) છે.

શરીરના સૂર્યને કેમ પ્રકાશીત કરવો—જગત્‌નો સૂર્ય સદા નિયમીતપણેજ પ્રકાશે છે. ગરીબની ઝુંપડી કે તવંગરના મેહેલ ઉપર, રાજાના રાજમાં કે વેરાન અરણ્યમાં, તે એકજ સરખો પ્રકાશે છે. તે કોઇની ખુશામત કે કોઈના બોલવાની જરાપણ દરકાર કરતો નથી, જો કે માનવી ઘડીમાં તેના પ્રકાશથી ગરમી મેળવી આશીર્વાદ દે છે, તો ઘડીમાં તેની ગરમી તેને અતીશય લાગી તે કદુવા દેવા માંડે છે, તો પણ સૂર્ય તો પોતે પોતાનો પ્રકાશ વધારે કે ઓછો કરતો નથી, પણ એક સરખોજ રાખેછે. વાદળાંઓ આવી આવીને તેને ઘેરે છે, તોપણ તેની ઉપર કશી અસર થતી નથી, માટે જો આપણે આપણા શરીરના સૂર્ય **સોલર પ્લેક્ષસને** (Solar-plexus) પણ તેવાજ નિયમીત પ્રકાશથી પ્રકાશતો રાખીએ, તો આપ-ણને પણ ગમે તેવાં અડચણોનાં વાદળાં ઘેરે, તોપણ અસર થાય નહીં એ સંભવીત છે. માનવી હરપળ અને હર ઘડી

છે, તેમ આપણે આપણા શરીરના સૂર્યને પણ આપણા અંતઃકરણથી પ્રકાશીત કરવો જોઇયે, પણ તેમ કરવાને બદલે આપણે દરેક બાબતમાં બીજાની સલાહ લઇ, આપણા પ્રકાશતા સૂર્યને ચંદ્રમા જેવો બનાવીએ છીયે, કે જેથી આપણો પ્રકાશ ઓછો થઈ, આપણા જગત્‌માં અંધકાર વ્યાપે છે, યાને નિષ્ફળતા મળે છે. બીજા માનવીના સૂર્યનો પ્રકાશ યાને સલાહ આપણે લઈ, જેમ ચંદ્રમા સૂર્યથી પ્રકાશ ઉછીના લઇ પ્રકાશે છે તેમ આપણા સૂર્યને ચંદ્રમા જેવો બનાવવાથી નાસીપાસી, દુઃખ અને નિષ્ફળતા આપણો સાથી થઈ રહે છે. જગત્‌નો સૂર્ય જેમ દુર્ગંધી, તથા નાશકારક ચીજોનો પોતાના પ્રકાશથી નાશ કરે છે, તેમ આપણા શરીરનો સૂર્ય પણ આપણા શરીર રૂપી જગત્‌માંથી દુઃખ દરદ, નાસીપાસી અને અડચણોને દૂર કરે છે, માટે આપણા શરીરના સૂર્યને નિયમીત પ્રકાશતો કરવાની તથા તેની આસપાસ ભમતાં વાદળાંઓને દૂર કરવાની ફરજ છે. આપણા શરીરનો સૂર્ય તેજ લગભગ આપણું અંતઃકરણ (Conscience) છે.

શરીરના સૂર્યને કેમ પ્રકાશીત કરવો—જગત્‌નો સૂર્ય સદા નિયમીતપણેજ પ્રકાશે છે. ગરીબની ઝુંપડી કે તવંગરના મેહેલ ઉપર, રાજાના રાજમાં કે વેરાન અરણ્યમાં, તે એકજ સરખો પ્રકાશે છે. તે કોઇની ખુશામત કે કોઈના બોલવાની જરાપણ દરકાર કરતો નથી, જો કે માનવી ઘડીમાં તેના પ્રકાશથી ગરમી મેળવી આશીર્વાદ દે છે, તો ઘડીમાં તેની ગરમી તેને અતીશય લાગી તે કદુવા દેવા માંડે છે, તો પણ સૂર્ય તો પોતે પોતાનો પ્રકાશ વધારે કે ઓછો કરતો નથી, પણ એક સરખોજ રાખેછે. વાદળાંઓ આવી આવીને તેને ઘેરે છે, તોપણ તેની ઉપર કશી અસર થતી નથી, માટે જો આ આપણા શરીરના સૂર્ય સોલર પ્લેક્સસને [illegible] -pl
પણ તેવાજ નિયમીત પ્રકાશથી પ્રકાશ[illegible]
ણને પણ ગમે તેવાં અડચણોનાં વા[illegible]
થાય નહીં એ સંભવીત છે. માનવી [illegible]

છે, કે જેની ધ્રુજણી બધે વ્યાપી રહી તમારી ઈચ્છાઓને પૂર્ણ કરે છે.

આપણા શરીરમાં સોલર પ્લેક્ષસ (Solar-plexus) **ક્યાં છે—સોલર** (Solar) યાને સૂર્યરૂપ, **પ્લેક્ષસ** (Plexus) યાને ગુંચળું અથવા ચક્ર. શરીરમાં જ્ઞાનતંતુઓ હરેકે હરેક સ્નાયુઓ તથા બીજાં અવયવોમાં હોય છે, તે જ્ઞાનતંતુ-ઓમાં જીવન શક્તિ ફરે છે, તે જીવન શક્તિને (Vital energy) હરેક ઠેકાણે મોકલવાનું કામ માનવીનું ભેજું કરે છે. જેમ **ટેલીફોન એક્સચેનજમાંથી** (Telephone Exchange) આપણને શેહેરમાં જૂદે જૂદે ઠેકાણે વાત કરવાને **કનેકશન્સ** (Connections) કરી આપવામાં આવે છે, તેમ ભેજું પણ તેવીજ રૂઢીનું એક એક્સચેનજ ખાતું (Exchange house) છે, પણ એ ખાતાંને પૂરી પાડવાની શક્તિ **જેનરેટ** (Generate) કરવાની જગ્યા તે **સોલર પ્લેક્ષસ** (Solar-plexus) છે, કે જ્યાંથી જીવન શક્તિ (Vital force) એકઠી થઈ (Generate) શરીરની હરેક રગોમાં દોડે છે. **સોલર પ્લેક્ષસ** (Solar-plexus) **નર્વ** યાને જ્ઞાનતંતુઓનું જાળી માફક ગુંથાયલું એક ગુંચળું (Net-work of nerves) છે, જે માનવીના શરીરનાં મધ્ય બીંદુ આગળ, પેટની હુંટી અને બરડાની વચ્ચો વચમાં રેહઠાણ કરી સમાયલું છે, જેને **પેટનું ભેજું** (Abdominal brain) કહે છે. ઉપર સમજાવ્યા પ્રમાણે **સોલર પ્લેક્ષસ** જીવન શક્તિ (Vital force) ઉત્પન્ન કરે છે (Generate), અને તે શક્તિ **શરીરમાં** સર્વ જગ્યાએ ફરી વળી માનવીના જીવનું પોષણ કરે છે. માતાના ગર્ભમાં જ્યારે બચ્ચું ઉછરે છે, ત્યારે બચ્ચાંની હુંટી સાથે માતાના શરીરને એક દોરડા રૂપી સ્નાયુથી (નળીઓ, Navel-cord) બાંધેલું હોય છે, જે વાટે બચ્ચાંને પોષણ મળી બચ્ચું ઉછરે છે, તે પોષણ આપનાર ચીજ આ **સોલર પ્લેક્ષસજ** છે. જ્યારે માનવી **નરવસ** (Nervous) થાય છે, ત્યારે આ સોલર પ્લેક્ષસ સંકોચાઈ જઈ (Contract), પોતાનો પ્રકાશ ઓછો

ઝળકાટ અથવા પરિવેશ (Halo) સૂર્યની આસપાસ કુંડાળાંમાં હોય છે, તેમ આપણા શરિરની આસપાસ, તેની લ્રૂજણીઓની ઉપાધી (Halo), વિચાર અને ઈચ્છા શક્તિના ડબાણથી ઉત્પન્ન કરે છે. જો માનવી તંદુરસ્ત હોય છે, તો તેના મુખ અને બદન ઉપર તંદુરસ્તીની ઉપાધી યાને રૂવાંની (Halo of beauty) પ્રકાશી નીકળે છે. લુચ્ચો, નાતવાન, દગાબાજ, કપટી, અથવા જેવા ગુણ કે દુર્ગુણવાળો શખ્સ, તેવીજ જાતનો તેનો પરિવેશ, ઉપાધી અથવા ઓરા (Aura) પોતાની આસપાસ પ્રકાશેલું હોય છે. સંતો અને નેક વિચારના માણસો પોતાના સૂર્ય ચક્ર યાને સોલર પ્લેક્ષસને (Solar-plexus) એટલો બધો તો પ્રકાશીત રાખે છે, તથા તેઓમાં એટલી બધી તો જીવન શક્તિ પ્રબળ હોય છે કે, તેના મોઢા અને શરિરની આસપાસ ખુશનુમાં ઉપાધી ફરતી રહે છે, કે જેને આપણા ધર્મમાં **ફરવષી** કહે છે. નેક માનવીની એવી ભલી ફરવષી, લોકોના ખરાબ વિચાર, નિંદા કે દુઃખ દરદની અસર પોતામાં દાખલ કરતું નથી. નાસ્તિક વિચારો ત્યાંથી દૂર નાસે છે, તથા તે પહરેજગાર અથવા તેવી સારી ઉપાધી, યાને **સોલર પ્લેક્ષસના** પ્રકાશવાળો શખ્સ, એક દુઃખી દરદી માનવીને તેના દરદવાળા ભાગ ઉપર પોતાના હાથ મારફતે (Passes) પોતાની પ્રકાશવાળી ફરવષી અથવા ઉપાધી, ભલાં વિચારના જોર મારફતે તથા **સજેશચન** (Suggestion) મારફતે મૂકે છે, જેથી પેલા દરદીનું દુઃખ દફે થાય છે, અને તેમાં જીવન શક્તિનો ઓછો થએલો પ્રવાહ વધે છે. એ પ્રમાણે ગમે તેવો માનવી પોતાના વિચારો મારફતે અદ્‌ભૂત અસરો કરે છે. તેના શરીરના સૂર્યનો પ્રકાશ, ઉપાધી રૂપે, તેના વિચારને અનુસરતુ રૂપ લઇ, માનવીની આસપાસ મીનોઈ સ્વરૂપ યાને ફરવષી રૂપે ફરતું રહે છે. જે ફરવષીને સંતો અને આત્મજ્ઞાનીઓ પોતાની મજબૂત **ઇચ્છા શક્તિ** (Will-power) ના જોર મારફતે ગમે તે જગ્યામાં મોકલી પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે ચાહે તે કાર્ય સિદ્ધ કરી શકે છે. કેટલાક જ્ઞાનીઓ પોતાની એ ઉપાધીને ચોક્કસ સ્વરૂપમાં ચોક્કસ નામથી (Sign or symbol)

ઝળકાટ અથવા પરિવેશ (Halo) સૂર્યની આસપાસ કુંડાળાંમાં હેાય છે, તેમ આપણા શરિરની આસપાસ, તેની પ્રુજણીઓની ઉપાધી (Halo), વિચાર અને ઈચ્છા શક્તિના દબાણથી ઉત્પન્ન કરે છે. જો માનવી તંદુરસ્ત હેાય છે, તેા તેના મુખ અને બદન ઉપર તંદુરસ્તીની ઉપાધી યાને રૂવાંની (Halo of beauty) પ્રકાશી નીકળે છે. લુચ્ચેા, નાતવાન, દગાબાજ, કપટી, અથવા જેવા ગુણુ કે દુર્ગુણુવાળેા શખ્સ, તેવીજ જાતનેા તેનેા પરિવેશ, ઉપાધી અથવા ઓરા (Aura) પેાતાની આસપાસ પ્રકાશેલું હેાય છે. સંતેા અને નેક વિચારના માણુસેા પેાતાના સૂર્ય ચક્ર યાને સેાલર પ્લેક્ષસંને (Solar-plexus) એટલેા બધેા તેા પ્રકાશીત રાખે છે, તથા તેઓમાં એટલી બધી તેા જીવન શક્તિ પ્રબળ હેાય છે કે, તેના મેાઢા અને શરિરની આસપાસ ખુશનુમાં ઉપાધી ફરતી રહે છે, કે જેને આપણા ધર્મમાં ફરવષી કહે છે. નેક માનવીની એવી ભલી ફરવષી, લેાકેાના ખરાબ વિચાર, નિંદા કે દુઃખ દરદની અસર પેાતામાં દાખલ કરતું નથી. નાસ્તિક વિચારેા ત્યાંથી દૂર નાસે છે, તથા તે પહરેજગાર અથવા તેવી સારી ઉપાધી, યાને સેાલર પ્લેક્ષસના પ્રકાશવાળેા શખ્સ, એક દુઃખી દરદી માનવીને તેના દરદવાળા ભાગ ઉપર પેાતાના હાથ મારફતે (Passes) પેાતાની પ્રકાશવાળી ફરવષી અથવા ઉપાધી, ભલા વિચારના જોર મારફતે તથા સજેશચન (Suggestion) મારફતે મૂકે છે, જેથી પેલા દરદીનું દુઃખ દફે થાય છે, અને તેમાં જીવન શક્તિનેા ઓછેા થએલેા પ્રવાહ વધે છે. એ પ્રમાણે ગમે તેવેા માનવી પેાતાના વિચારેા મારફતે અદ્‌ભૂત અસરેા કરે છે. તેના શરીરના સૂર્યનેા પ્રકાશ, ઉપાધી રૂપે, તેના વિચારને અનુસરતુ રૂપ લઇ, માનવીની આસપાસ મીનેાઈ સ્વરૂપ યાને ફરવષી રૂપે ફરતું રહે છે. જે ફરવષીને સંતેા અને આત્મજ્ઞાનીઓ પેાતાની મજબૂત ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) ના જોર મારફતે ગમે તે જગ્યામાં મેાકલી પેાતાની ઇચ્છા પ્રમાણે ચાહે તે કાર્ય સિદ્ધ કરી શકે છે. કેટલાક જ્ઞાનીઓ પેાતાની એ ઉપાધીને ચેાક્કસ સ્વરૂપમાં ચેાક્કસ નામથી (Sign or symbol)

perceive why and how it is that **of every idle word shall ye give account?** And how ye shall be rewarded according to the deeds done in the flesh?" What you sow in imagination you will surely reap in the body. What you have sown in thought you are reaping now.)

તમારા ગુસ્સા અને દુર્ગુણોને કેમ જીતશો—કુદરતમાં આકર્ષણનો કાયદો ઘણો વિચીત્ર છે, જે તેના વખત અને સંજોગ પ્રમાણે જૂદી જૂદી રીતે વપરાય છે. હવસ અને દુર્ગુણોની (Evils) સામે થવાથી તેઓને વધારે જોર મળે છે, માટે હવસ અને દુર્ગુણની સામે થવા કરતાં, તે તરફ આડી નજર રાખી, ભલાઇનેજ ખેંચ્યા કરવાથી, બુરાઇ આપો આપ આપણા શરીરમાંથી નાબુદ થશે. સંસારી, વેહવારી અને ધાર્મિક રીતે, દરેક દુર્ગુણોની સામે લડત ચલાવવાની આપણી ફરજ છે. પણ જેમ આપણે દુર્ગુણોને ડબાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ, તેમ તેને વધવાને આડકતરૂ જોર મળે છે. પણ જ્યારે તમો દુર્ગુણોની લડતમાં હાર ખાઇ લાચાર થઇ બેસો છો, ત્યારે તમારા દુર્ગુણો થોડા શાંત પડે છે, કારણ કે તમો તેની ખણખોદ નથી કરતા. એક માણસની ભૂલ તમો દેખાડી તેનો દુર્ગુણ દૂર કરવા કહેશો, તો જાહેરમાં તે તમારો દૂશ્મન થશે, યાને એક દુર્ગુણ તો તેનામાં છે, અને બીજો દૂશ્મનીનો દુર્ગુણ તથા અદેખાઇ તેનામાં વધશે, ને જેમ તમે વધારે ખણખોદ કરશો, તેમ તે વધારે ભુંડો થતોજ જશે, માટે દરેક વખત અને સંજોગ ઉપર વિચારી, તથા આકર્ષણના કાયદાને અનુસરી, દુર્ગુણોની સામે થઈ લડવું, અથવા તો **નાંખતી કરવી.** દુન્યામાં કુદરતે અને પરમકૃપાળુ ઇશ્વરે માનવીના બોધ માટે જગત્ પેદા કર્યું છે તથા જગત્‌માં દરેક વસ્તુ માનવીને માટે આરસી તરીકે ખૂલ્લી મૂકી છે, માટે કુદરતના નિયમો તરફ તથા તેની સાદાઇ તરફ નજર ફેંકી, આપણે પણ તેજ ધડો લેવો જોઇયે. જુવો કુદરતમાં સૂર્ય પોતે કેવો એક સરખો સાદાઇથી પ્રકાશે છે, દુર્ગંધી તથા નાપાકી અને વ્યાધીને દૂર કરવા માટે, તે પોતાનો પ્રકાશ વધુ કે ઓછો કરતો નથી, પણ નાશ કરવામાં

પડે છે, ત્યારે તેના શરીરનો સૂર્ય **સોલર પ્લેક્ષસ** પ્રકાશતો નથી, જેથી તે સંકોચાય છે (Contracts), અને તેના સંકોચાવાથી શરીરનાં દરેક છીદ્રો બંધ થાય છે, તેનો શ્વાસ ફક્ત નાક અને મોઢાં વાટેજ થોડો થોડો ચાલે છે, અને જૂસ્સાઓના પ્રમાણમાં તેના વિચારો ઘણાજ ઉતાવળા, અધૂરા અને ઝડપી હોય છે. જેથી તેના કશા પણ પરિણામ નીપજ્યા વગર તે નાશ પામે છે, ને તેની **જીવન શક્તિ** (Energy) ફોકટ જાય છે. આગળ હું સમજાવી ગયો તેમ **ફીકરનો વિચાર** દરેક જૂસ્સા, દુઃખ દરદ, પાપ અને હવસનું મૂળ છે, અને તે માનવીના સુખનો મૂખ્ય વેરી છે, માટે તેને દૂર કરવા માટે, આ સૂર્યને પ્રકાશીત કરવોજ જોઇયે, કે જેથી તમે સર્વે રીતનું સંસારી વેહવારી, તથા આત્મીક સુખ મેળવી શકશો, એ નીશ્ચય છે.

વિચાર, શ્વાસ અને કાર્ય એ ત્રણે એકજ ચીજ છે—વિચાર તે કાર્ય છે, ને કાર્ય તે વિચાર છે. તેમજ શ્વાસ લેવો તે વિચાર કરવા બરાબર અને વિચાર કરવો તે શ્વાસ લેવા બરાબર છે. (Thought is motion and motion is thought. Breathing is thinking and thinking is breathing). એક માનવી વિચાર કર્યા વગર શ્વાસ લઈ શકે નહીં, અને શ્વાસ લે તો તેને પ્હેલો તે માટેનો વિચાર કરવોજ પડે, માટે વિચાર કરવો તે શ્વાસ ક્રિયા કરવા બરાબર છે, અને કોઇ પણ જાતની ક્રિયા કરવી તે પણ વિચાર કરવા બરાબર છે. પ્રકરણ ૭ મામાં દર્શાવેલી શ્વાસક્રિયા દરેક માનવીએ કરવાની જરૂર છે, કારણ કે મોટા મોટા સંત સાધુઓ અને જ્ઞાનીઓએ, શ્વાસ મારફતે અદ્‌ભૂત ચમત્કારો કરી દેખાડયા છે. શ્વાસ ક્રિયા આપણે અજાણપણે કુદરતી રીતે જ રોજ કરીએ છીએ, પણ હવે તેના અદ્‌ભૂત ફાયદાઓ જાણ્યા પછી, તેનો ઘટતો ઉપયોગ કરવાથી બેશુમાર ફાયદા મેળવી શકાય તેમ છે. શ્વાસ ક્રિયાથી વિચાર કરી શકશો, વિચાર કરવાથી કાર્ય, અને કાર્ય સિદ્ધ કરવાથી સુખ મળવુંજ જોઇયે. શ્વાસ યાને દમ આપણે પૂષ્કળ ઊંડો ખેંચવો જોઇયે કે જેથી શરીર માંહેલો સૂર્ય સંકોચાવાને બદલે ખીલે, યાને બ્હારની સ્વચ્છ હવા (Oxygen)

પડે છે, ત્યારે તેના શરીરનો સૂર્ય **સોલર પ્લેક્ષસ** પ્રકાશતો નથી, જેથી તે સંકોચાય છે (Contracts), અને તેના સંકોચાવાથી શરીરનાં દરેક છીદ્રો બંધ થાય છે, તેનો શ્વાસ ફક્ત નાક અને મોઢાં વાટેજ થોડો થોડો ચાલે છે, અને જૂસ્સાઓના પ્રમાણમાં તેના વિચારો ઘણાજ ઉતાવળા, અધૂરા અને ઝડપી હોય છે. જેથી તેના કશા પણ પરિણામ નીપજ્યા વગર તે નાશ પામે છે, ને તેની **જીવન શક્તિ** (Energy) ફોકટ જાય છે. આગળ હું સમજાવી ગયો તેમ **ફીકરનો વિચાર** દરેક જૂસ્સા, દુઃખ દરદ, પાપ અને હવસનું મૂળ છે, અને તે માનવીના સુખનો મૂખ્ય વેરી છે, માટે તેને દૂર કરવા માટે, આ સૂર્યને પ્રકાશીત કરવોજ જોઇયે, કે જેથી તમે સર્વે રીતનું સંસારી વેહવારી, તથા આત્મીક સુખ મેળવી શકશો, એ નીશ્ચય છે.

વિચાર, શ્વાસ અને કાર્ય એ ત્રણે એકજ ચીજ છે—વિચાર તે કાર્ય છે, ને કાર્ય તે વિચાર છે. તેમજ શ્વાસ લેવો તે વિચાર કરવા બરાબર અને વિચાર કરવો તે શ્વાસ લેવા બરાબર છે. (Thought is motion and motion is thought. Breathing is thinking and thinking is breathing). એક માનવી વિચાર કર્યા વગર શ્વાસ લઈ શકે નહીં, અને શ્વાસ લે તો તેને પ્હેલો તે માટેનો વિચાર કરવોજ પડે, માટે વિચાર કરવો તે શ્વાસ ક્રિયા કરવા બરાબર છે, અને કોઇ પણ જાતની ક્રિયા કરવી તે પણ વિચાર કરવા બરાબર છે. પ્રકરણ ૭ મામાં દર્શાવેલી શ્વાસક્રિયા દરેક માનવીએ કરવાની જરૂર છે, કારણ કે મોટા મોટા સંત સાધુઓ અને જ્ઞાનીઓએ, શ્વાસ મારફતે અદ્ભૂત ચમત્કારો કરી દેખાડયા છે. શ્વાસ ક્રિયા આપણે અજાણપણે કુદરતી રીતે જ રોજ કરીએ છીએ, પણ હવે તેના અદ્ભૂત ફાયદાઓ જાણ્યા પછી, તેનો ઘટતો ઉપયોગ કરવાથી બેશુમાર ફાયદા મેળવી શકાય તેમ છે. શ્વાસ ક્રિયાથી વિચાર કરી શકશો, વિચાર કરવાથી કાર્ય, અને કાર્ય સિદ્ધ કરવાથી સુખ મળવુંજ જોઇયે. શ્વાસ યાને દમ આપણે પૂષ્કળ ઊંડો ખેંચવો જોઇયે કે જેથી શરીર માંહેલો સૂર્ય સંકોચાવાને બદલે ખીલે, યાને બ્હારની સ્વચ્છ હવા (Oxy-

ઝટકો સાથ તમારી છાતી ઉપર યાને ફેફ્સાંના ઉપલા ભાગ ઉપર લાવવો, જેમ કરતાં તમારી છાતી, ચીત્રમાં દેખાડ્યા પ્રમાણે બ્હાર કાઢવી, અને છાતીના ઉપલા ભાગ ઉપર બે સેકન્ડ શ્વાસ રોકી, તરત જેટલી બને તેટલી ઝડપે અને સગવડે, છાતી ઉપરના શ્વાસને પેટમાં દોડાવી લઈ જવો, યાને પેટને ફુલાવવું, અને જેટલું બને તેટલું પેટના નિચલા ભાગ યાને પેઢા લગી શ્વાસને લઈ જવો, જ્યારે શ્વાસ પેટના ભાગ તરફ ડુંટી આગળ આવે ત્યારે, મનમાં વિચારવું કે (Mental suggestion) "મારા શરીરના સૂર્ય તું તારા પૂર જોસથી પ્રકાશી મારા આખા શરીરમાં તંદુરસ્તી, જીવન શક્તિ અને મજબૂત ઇચ્છા શક્તિ (Health, energy and strong will) આપ." એ પ્રમાણે વિચાર કરી ડુંટી અને બરડાની વચ્ચેા વચમાં ધ્યાન પુગાડવું, (કે જ્યાં તમારૂં સૂર્ય ચક્ર યાને સોલર પ્લેક્ષસ છે) અને તમારો સૂર્ય પ્રકાશતો હોય એવો ખ્યાલ (Imagination) કરવો. અને પછી પાછો તે રોકેલાજ દમને છાતી તરફ દોરવી લઇ જવો ને પાછો પેટ તરફ લાવી, ફરીને તેજ વિચાર કરવો, અને પાછું ફરીને એક વાર તેમ કરવું. **યાને એક આખો લાંબો શ્વાસ ખેંચવો, તેને છાતી તથા પેટમાં ત્રણ વખત ઉપર નીચે દોડાવવો, અને પેટ આગળ આવે ત્યારે મેન્ટલ સજેશચન કરવું, શ્વાસ ખેંચતાં ગમે તેટલી સેકન્ડ લેવી, પણ શ્વાસ છાતી ઉપર બે સેકન્ડ અને પેટમાં દશ સેકન્ડ એમ ચાલુ ત્રણ વખત દોડાવવાથી બધી મળીને ૩૬ સેકન્ડ શ્વાસ રોકાશે, તેમાં એકનો એક વિચાર ત્રણ વખત થશે, પછી શ્વાસ ઘણો ધીમો ધીમો નાક વાટેજ બહાર કાઢવો.** આખી એકસરસાઇઝમાં મોહું તદ્દન બંધજ રાખવું, તથા એક વખત આખો શ્વાસ ખેંચ્યા પછી નાક વાટે શ્વાસ જરા પણ આવવા જવા દેવો નહીં, યાને એવી રીતે ૩૬ સેકન્ડ, પેલા લાંબા દમને રોકી રાખવો, અને તેને શરીરની અંદરજ ઉપર નીચે દોડાવ્યા કરવો, એ પ્રમાણે કર્યા પછી પાંચ

તે ચીજનો વિચાર મટીરીયલ (Material) બનીને તમારૂં કામ ફત્તેહ કરશે.

ચેતવણી :—યાદ રાખવું કે કુદરતની વિરૂદ્ધ, તથા બીજાનો લાભ ચૂકાવીને, અથવા બીજાના લાભનુ નુકશાન કરી, તમારો લાભ તેની ઉપર કદી સાધતા ના, તથા તમારી લાયકાત ઉપરાંત કોઈ પણ ચીજ માગતા ના, નહીં તો તમને નીષ્ફળતાજ મળશે, પછી વિધાના સત્યને, તમો નાસીપાસીના દરીયામાં ડુબી જુઠું ગણશો, જોકે તેમાં ભૂલ તમારી છે.

સાઇકો ઇલેકટ્રોગ્રાફ મારફતે વિચાર પ્રોજેકટ કરવાની રીત—આ રૂઢીને લગતું યંત્ર તથા તેની સમજણને લગતો ખૂલાસો અત્રે લંબાણથી આપી નહીં શકવાથી, તેને લગતી જૂદી ચોપડી છપાવી છે, જ કર્તા પાસેથી મળશે. જેમાં એક યંત્ર (Device) બનાવવામાં આવ્યું છે, કે જેની ઉપર વિચારોને એકાગ્ર કરવાથી તે વિચારો ડાઇરેકટ વોલેશન (Direct volation) મારફતે એક બંદુકની ગોળી માફક જાય છે, અને ધારેલી ઇચ્છાને આકર્ષી લાવે છે, જેથી કોનસેનટ્રેશન જોરાવર હોવાથી ઇચ્છા તરત પાર પડે છે.

ડાઇરેકટ વોલેશન મારફતે વિચારોને મોકલવાની રૂઢી—આ રીત સર્વથી ઉંચા પ્રકારની છે, પણ તેમાં ઘણીજ મજબૂત ઇચ્છા શક્તિ (Strongest will-power) ની જરૂર છે. એમાં વિચારને એક ચોક્કસ ચીજ અથવા આકૃતી (Image) તરીકે, વિચાર મોકલનાર લેખે છે, અને તે પ્રમાણે તેને હુકમ કરે છે, કે "જા અને ફલાણું કામ કર" અથવા "જા અને ફલાણી જગ્યા ઉપર બેસી રહે અને ફલાણે વખતે ફલાણું કામ કરજે." જે માનવીનો વીલ પાવર ઘણો

fixed in our mind, for we are always looking for complexities).

૨. એજ પ્રમાણે રસ્તામાં ચાલતાં સામેથી આવતા માણસને તમારી ડાબી કે જમણી તરફથી પસાર થવાને મનોવાસનાથી **મેન્ટલ સજેશચનથી** (Mental suggestion) વિચારવું, અથવા તો કોઈ શખ્સ વાતચીતમાં ચોક્કસ બોલ કે કોઈનું નામ વિસરી ગયો હોય, તેવે વખતે આપણી મરજીનો કોઈ શબ્દ, બંધ બેસતો, મેન્ટલ સજેશચનથી તેની આંખમાં જોઈને છોડવો, તો તે ધણી તમે ધારેલોજ શબ્દ કે નામ બોલશે અથવા કરશે.

૩. એજ પ્રમાણે કોઈ ખાવાની વસ્તુમાં, કે પાણીમાં તમારા વિચાર ઉતારી (જુવો પ્રકરણ ૮સું, ચીત્ર ૧૪સું) તે મારફતે, અથવા તો કાગળ કે ચીઠ્ઠી લખી, તે કાગળને હાથમાં રાખી પ્રકરણ ૧૨મામાં જણાવ્યા પ્રમાણે કરવાથી તમે તમારી **લાયકાત સુજબની** ઈચ્છા પાર પાડી શકશો. **ફકીર હોઈ બાદશાહજાદી સાથ પરણવા માગશો,** એકદમ તવંગર કે વખતે સલતનતના રાજા થવા જેવા મૂર્ખાઈના વિચારો કરશો, કે તમારી લાયકાત કરતાં વધુ માગશો, તો કદી પણ તમે ફત્તેહ પામવાના નથી, કારણ કે તેટલી **મહાત્મીક શક્તિ** તમારામાં નથી, કે જે શક્તિ હજારો કષ્ટો, પરહેજગારી, અને ચાલુ બંદગી છતાં, જવલેજ કોઈ માનો પુત મેળવવા પામે છે. પણ તમારી લાયકાત મુજબની દરેક સંસારી વહેવારી કે આત્મીક ઈચ્છા, તમે ખંત અને ભલા વિચારથી આ વિદ્યા મારફતે પૂર્ણ કરી શકશો. તમારી સંસારી જીંદગી ધીરજ અને શાંતિથી પસાર કરો, ઉતાવળ, દોડધામ એ સર્વે ફોકટ છે, કારણ કે જ્ઞાનીઓ ધીરજથીજ ફત્તેહ પામ્યા છે. એ માટે બે શબ્દો મારા ભણેલ વાંચકો માટે લખ્યા પછી આ પ્રકરણ પુરૂં કરશું. એક વિદ્વાન કહે છે કેઃ—

" Pursue your way through life, earnestly and calmly. Hurry is not Haste; Bustle is not Energy; Noise is not Strength. The man of quiet, calm, earnest and persistent qualities, reaches the goal

કદી પણ કોઇ બીજા શખ્સને માટે આ વિદ્યાની શક્તિ વાપરતા ના, પણ ફક્ત તમારી પોતાનીજ લાયકાત મુજબ આ નવા જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરજો, કે જેથી તમારી લાયકાત મુજબનું સુખ તમને મળશે.

" An old writer has summed up man's duty to man in the following words, which should be inscribed in letters of gold over every doorway in the land.

" Wrong no man, and render unto every man his due."

If the above words formed the rule of action, and life, of men, there would be no need of lawyers, courts or prisons; life would then seem " One long, sweet song." Try to do your part in bringing about this result.

Once more, I caution you not to misuse your new-found power; do not drag the gift of the spirit through the mind. Use it freely, in your own behalf, in every legitimate way, but harm no man by reason of, or by means of it, and thus try to manifest the basic principle of the Truth:— **Humat-Hukhat-Huverast."**

પોતાનું ધ્યાન અથવા નજર તે ચીજ ઉપરજ એકાગ્ર કરી રાખવું. હવે જોનારાંઓમાંથી એક માણસ કે જેણે ચોપડી સંતાડી હોય, તે માણસનો જમણો હાથ, શોધનારે પોતાના ડાબા હાથમાં પકડવો, અને પછી બોલવું કે "દરેક જણે જે જગ્યાપર સંતાડ્યું હોય, તે જગ્યાપર પોતાનું ધ્યાન રાખવું." એમ કેહવાથી સંતાડનાર તથા જોનારાંઓ, તે તરફ પોતાની નજર કરશે, કે તે વખતે શોધનારે, સંતાડનારનો હાથ પોતાના હાથમાંજ રાખી એક બે પગલાં ચાલવું, જેમ કરવાથી જે જગ્યાએ ચોપડી સંતાડેલી હશે, તે જગ્યા તરફજ જો તમારૂં પેહેલું પગલું હશે, તો જે શખ્સનો તમે હાથ પકડયોછે, તે શખ્સ કુદરતી રીતે તમારી સાથે ઘસડાશે. પણ જો તમો ચોપડીની સંતાડવાની જગ્યાની સામી દીશા તરફ પગલું ભર્યું હશે તો, સંતાડનાર શખ્સની નજર ચોપડીવાળી જગ્યાએ હોવાથી, કુદરતીજ તેનો હાથ તેના જાણ્યા વગર જરાક ખેંચાશે, તે ઉપરથી સમજી જવું કે તમે પહેલું પગલું ખોટું ભર્યું છે, તેથી હવે બીજી દીશા તરફ તમારે ચાલવું, તે જો ખરી દીશા હશે, તો કુદરતીજ પેલો શખ્સ, કે જેનું ધ્યાન સંતાડેલી ચીજમાં છે, તે તમારી સાથે આગળ વધશે, પણ જો ખોટું હશે, તો તે પોતાનું ધ્યાન તેજ જગ્યામાં રાખશે. હવે જો તમને માલમ પડ્યું કે તમારૂં પગલું ખરૂં છે, તો બીજું પગલું ભરી તે દીશા તરફ આગળ વધવું, ખરો ખોટો રસ્તો, પેલો સંતાડનાર ધણીજ તમને, પોતાની જાણ વગર, પોતાના હાથના છુપા આચકાથી જણાવતો જશે. તેને કશી ખબર રહેતી નથી, પણ શોધનારે પોતાના ડાબા હાથ ઉપરજ ધ્યાન આપવું, કે પકડેલો હાથ કુદરતી રીતે કેઇ દીશા તરફ જવા કહે છે. એમ કરતાં કરતાં તમે ચોપડીના ઢગલા આગળ આવી પુગશો, કે જોનારાંઓ કુદરતીજ અજબ થઇ છુટકારાનો દમ ખેંચશે, તેવી નીશાની જાણવા સારૂ શોધનારે પોતાના કાન સાવચેત રાખવા, કારણ કે એવી નજીવી ચીજોથીજ તેને ફત્તેહ મળવાની આશા રહે છે. હવે ધારો કે ચોપડી સંતાડવાની જગ્યા લગી, ઉપર કેહવા પ્રમાણે, તમો આવી પૂગ્યા. હવે કેઇ ચોપડી તેજ શોધવાનું બાકી રહ્યું. જેવા તમે બરાબર જગ્યાએ આવી પુગશો, તેવુંજ કુદરતી રીતે

હાથને બદલે પેલો પકડેલો સળીયો, સંતાડનાર ધણીની હીલચાલ તથા વિચાર, શોધનારને જણાવે છે. એ પ્રમાણે ચાલુ રોજ રોજ પ્રેકટીસ કર્યા કરવાથી, **મસલ રીડીંગ** (Muscle-reading) ઘણું સ્હેલ થઈ પડે છે. કેટલીક વખતે નાટકના સ્ટેજ ઉપર એવા પ્રયોગો પશ્ચીમ તરફના ખેલાડીઓ ભજવી બતાવે છે, પણ કેટલીક વખતે, તેમાં બીજી ટ્રીકસ કરવામાં આવે છે. તેઓ જે પાટો આંખે બાંધે છે, તે એવી સીફતથી વીંટાળેલો હોય છે, કે ગમે તેવો જોરથી મજબૂત બાંધવા છતાં, તેમાંથી ખુલ્લે ખુલ્લું સર્વ દેખાય છે. તે પાટો પતળા રેશમના કપડાંનો કાળા રંગનો બનાવવામાં આવે છે. તેવા ચોરસ કપડાંનાં કટકાને જમીન ઉપર પાથરી તેનો એક છેડો વાળતાં વાળતાં અધ-વચ્ચે આવવું, પછી તે વાળેલા છેડાની બરાબર સામેનો છેડો વાળતાં વાળતાં, પ્હેલા વાળેલા છેડાની ગડી સુધી લાવવો, એમ કરવાથી રૂમાલનો પાટો બનશે, પણ પેલી બે ગડીની વચમાં જે ખાલી જગ્યા રહે છે, તેમાંથી કપડું બારીક હોવાથી દરેક ચીજ જોઇ શકે છે. વળી પાટાની બાહેરની બાજુમાં કાંઇ પેલી બે વાળેલી ગડી દેખાતી નથી, કારણ કે તે ગડીવાળો ભાગ તો આંખ સાથે લાગેલો રહે છે. વળી પાટો બંધાવતી વખતે, પ્રયોગ કરનાર શખ્સ પોતાની આંખ આગળ પાટો વળગાવીનેજ સામા ધણીને બાંધવા કહે છે, અને સામો ધણી પાટો બરાબર તપાસવાને બદલે, એટલોજ નિશ્ચય મનમાં કરે છે, કે પાટો ખૂબ જોરથી ટાઇટ બાંધીશું, પણ તે બીચારાને ખબર રહેતી નથી, કે પાટામાંથી બધું દેખી શકાય છે, તે છતાં વધારે સાવચેતીને સારૂ પ્રયોગ કરનાર, તેવાજ કપડાના એકવડા પડની કાપલી, અંદરની બાજુએ પણ વળગાવે છે, કે જેથી પેલી અંદરની બે ગડી સાધારણ રીતે પાટો દેખાડતી વખતે, દેખાતી નથી. એ પ્રમાણેનો પાટો બાંધી, તથા એવી બીજી ઘણીક રીતે પાટો બાંધી તેમાંથી જોઇ શકાય છે. એવા પ્રયોગ કરનારા એવી રીતનો પાટો બંધાવ્યા પછી, જોનારાઓમાંથી એકને કહેશે, કે તમારે ગમે તે સામા બોર્ડ ઉપર ચાકના કટકાથી લખો અથવા ચીત્ર પાડો, અને તેજ હું મારી આંખ બંધ છતાં લખી આપીશ. વાંચ-નાર જોશે કે તે કેવી રીતે તેમ કરવાને શક્તિવાન છે, તો પણ

કેવી રીતે થશે ? વીગેરે એવા અધીરા વિચાર કદી કરવા નહીં. પણ ખંતથી દરેક ચીજ અને દરેક રીત એક પછી એક અજમાવતા જવું, જેમ કરતાં એક નહીં તો બીજામાં ફત્તેહ મળશે, અને એકજ વખત ફત્તેહ મળી તો, મનનો શક નીકળી જવે, મૂખ્ય ભાગે ફત્તેહજ મળશે. માટે પ્રયોગ કરનારે પોતે ઘણુંજ શાંત મન રાખવું. એજ પ્રમાણે **રીસીવરે** યાને મોકલેલા વિચાર વાંચનાર અથવા મેળવનારે પણ તેવીજ રીતનું શાંત મન રાખવુંજ જોઇયે.

ટેલીપથીના અખતરા કરવામાં **પ્રોજેક્ટર** તથા **રીસીવર** એ બન્ને વચ્ચે અખટ પ્રીતિ હોવી જોઇયે, કારણ કે એક બીજા ઉપર સાચ્ચી પ્રીતિ હોવાથી, તેઓના વિચારનું આકર્ષણ એક બીજા તરફ ઘણાંજ મજબૂત વેગમાં ખેંચાય છે, તેથી તેઓ ઘણી જલદી ફત્તેહ મેળવે છે. આપણે સાધારણ રીતે જાણીએ છીએ કે, આપણું કોઇ અતી વાહલું સગુ પરદેશમાં સીક હોય છે, ત્યારે આપણને કુદરતીજ તેને માટે ભય લાગ્યા કરે છે, અને તે ભય શાનો છે, તે આપણે પારખી શકતા નથી, પણ જ્યારે તેની તરફથી ખબર આવે છે, ત્યારેજ આપણા ભયનું કારણ માલમ પડે છે. એ જે ભય આપણને ઉત્પન્ન થાય છે, તે આપણા અને આપણા સગા વચ્ચેના, અનંત પ્યારના આકર્ષણથી તેની હાલતનો ભાસ ખેંચાઇ આવે છે, અને બેચેની ઉપજાવે છે. હવે વિચાર કેમ મોકલવો ? (Projection of thought). વિચાર મોકલનારે પોતાના ચીત્તને એકાગ્ર કરવું જોઇયે, તેમ કરવા માટે **ટેલીપેસ્કોપ** (Telepascope) બનાવવાની જરૂર છે. **ટેલીપેસ્કોપ** તે એક સાધારણ ભુંગળુ છે, તેનો ઘાટ સોપારા અથવા ગરણીને મળતો આવે છે, અને તે એક ન્યુસપેપરના કટકાથી અથવા બ્રાઉન પેપરના એક તાવનું **ચીત્ર ૧૬માં** દેખાડ્યા પ્રમાણે બનાવવું. એ **ટેલીપેસ્કોપ** (Telepascope) કે જેને હવે પછી આપણે ભુંગળા તરીકે ગણીશું તે વિચાર મોકલવાના કામમાં પ્રોજેક્ટરને ઘણું કામનું થઇ પડે છે.

હવે **ટેલીપથીના** શરૂઆતના પ્રયોગ માટે પ્હેલે બોલીશું.

કરવી, કદી પણ ઉંઘી જવું નહીં, પણ ચાલુ અટકળ કર્યાં કરવી, જેમ કરવાથી તમને એકાએક મગજમાં તેજ પ્રોજેક્ટ કરેલા વિચારનો વેગ આવશે, તથા તમારી નજરની સામે તેજ ફ્લાવરનો છક્કો દેખાશે. રીસીવરે આંખ બંધ કરવાના કરતાં એક સફેદ કોરા કાગળનો કટકો હાથમાં રાખી તેની અંદર જોયા કરવાથી પ્હેલે ધુમાડા માફક દેખાઈ તેમાં જે ચીજ કે વિચાર પ્રોજેક્ટ કર્યો હશે, તે આબેહુબ દેખાશે. એવું કુદરતી રીતે કેટલીક વખતે બનેલું આપણે જોઇએ છીએ. કોઇ શખ્સ સાથે વાત કરતાં, **વાત કરનારો શખ્સ** કેટલીક વખતે યાદ કીધેલો બોલ **ભૂલી જાય છે,** જેવે વખતે તેજ બોલ કે નામ **સાંભળનાર** શખ્સના મનમાં એકાએક ભાસ થઈ યાદ આવી જાય છે, કે જેના છૂપા કુદરતી આકર્ષણની ધ્રુજણી, **વાત કરનારના** મનમાં દાખલ થઈ, સાંભળનારની કાંઈ પણ મદદ (Hint) વગર અણદીઠ અસર કરે છે. જેથી તે ધણી ભૂલેલી ચીજની યાદ આપો આપ પાછી તાજી કરે છે. એવીજ રીતે કેટલીક વખતે આપણે સામા ધણીના મનમાં જે વાત રમ્યા કરતી હોય, તેજ આપણે બોલી દઈએ છીએ. એ કાંઇજ નહીં પણ વિચારના અણદીઠ આકર્ષણનું પરીણામ છે.

દરેક **વિચાર,** વધતામાં વધતી દસ મીનીટ સુધીજ **પ્રોજેક્ટ** કરવો તથા **રીસીવ** કરવો, અને દસ મીનીટ પછી એક મીનીટ પ્રોજેક્ટરે તથા રીસીવરે આસાયશ લેવી, અને પછી બીજું પાનાનું કાર્ડ લઇ બીજી દસ મીનીટ, ઉપર પ્રમાણે ફરીથી કરવું. એમ એક કલાકથી કદીપણ વધારે વાર કરવું નહીં. અને એકી ટગરે જોયા કરતાં, જો આંખમાં પાણી આવે અથવા દુઃખે તો બે ચાર વખત આંખના પલકારા (Wink) મારવા. એ પ્રમાણે એક કલાકમાં પાંચ વિચાર પ્રોજેક્ટ કરવા તથા રીસીવ કરવા. પ્રયોગ કરતા હો ત્યારે કદી પણ એકમેકને કશું જણાવવું નહીં, પણ પ્રયોગો ખલાસ થયે, પ્રોજેક્ટરે જે જે વિચાર પ્રોજેક્ટ કીધા હોય તે, રીસીવરે મેળવેલા જવાબના વિચારો સાથે સરખાવવા. ખોટું પડે તો કદી નિરાશ થવું નહીં પણ બીજે દીવસે ફરીથી અજમાવવું.

પ્રકરણ ૧૨ મું.

MESMERISM AND HYPNOTISM.

મેસ્મેરીઝમ અને હીપ્નોટીઝમ.

"It is with the mind as it is with fire-controlled, it ministers to our best welfare, but uncontrolled it destroys every thing that is good and useful."

આ પ્રકરણમાં હું એક એવી વિદ્યા માટે લખવા બેઠો છું કે જે વિદ્યા દુનિયાની બીજી કેટલીક વિદ્યાઓ કરતાં વધારે શ્રેષ્ઠ અને પવિત્ર છે, પણ કમનસીબે આજના જમાનામાં એ વિદ્યા હીણપસ્તી અને નાબુત હાલતમાં આવી પડ્યા પછી, વિદ્વાનોની ખંતને આધારે પશ્ચીમ મુલકમાં તેનો બોહળો પ્રસાર થયો છે. સદી દર સદી માનવીઓએ કંઇને કંઈ વિદ્યાને ઉંચી ટોચે પૂગાડી છે. જેમ આપણી હાલની સદીએ **ઇલેક્ટ્રીસીટી** (Electricity) યાને વિજળીક વિદ્યાની શોધ કરી તેને સર્વથી ઉંચી ટોચે પુગાડી છે, તેમ હવેની આવતી સદી પૂરી થતાં, આ વિદ્યા કે જેના અનેક વિભાગો અને જૂદાં જૂદાં નામો છે, પણ જેને મૂખ્ય રીતે **સાઇકીક સાયન્સ** (Psychic Science), અથવા **મેન્ટલ સાયન્સ** (Mental Science), એલમે આશરાકી કહે છે, તે પોતાની ઉંચામાં ઉંચી ટોચે પુગશેજ. હાલમાં આ સદીની શરૂઆતમાં તેનો પ્રસાર થવા માંડયો છે, પણ આ સદી પૂરી થતાં દરેક માનવી એ વિદ્યા જાણશેજ. એ વિદ્યાની સંપૂર્ણતા, શરૂઆત અને શોધ માટે કાંઈ પણ ખરી હકીકત મળતી નથી, પણ દરેક ધર્મવાળાઓએ પોત પોતાના ધર્મમાં એ વિદ્યાને હજારો વર્ષથી દાખલ કરેલી છે. એ પ્રમાણે **ગ્રીક યુનાનીઓ** (Greeks) અને ત્યાર પછી **ઇજીપ્શીયનોએ** (Egyptians), અને ત્યાર પછી ઈટલી, જરમન, ફ્રેંચ, અને ઈંગ્લીશ આલમાંઓએ,

એવાજ અનુમાન ઉપર આવ્યો છું કે, માનવીના શરીરમાં **એક ચોક્કસ જાતની** શક્તિ અથવા **આકર્ષણ** છે, કે જેની મારફતે માનવી પોતાના શરીરની, બીજાના શરીરની, તથા બીજી ઘણીક ચીજો ઉપર કાબુ રાખી, પોતાની **ઇચ્છા શક્તિના** જોરે, **રીતિ નીતિની હદમાં** ગમે તે કરી શકે છે, યાને મેસ્મેરીઝમ અને હીપ્નોટીઝમ એ બન્ને **વિદ્યામાં વપરાતી શક્તિ એકજ છે.** હવે એ બન્ને વિદ્યાના જૂદા જૂદા કાયદાઓ અને રૂઢીઓ છે, તે જૂદી જૂદી નહીં દર્શાવતાં, ઘણાક વિદ્વાનોની બેસુમાર ચોપડીઓના અભ્યાસ, તથા તેઓ પાસેથી મેળવેલા જાતી અનુભવ, અને ફત્તેહમંદીથી કીધેલા પ્રયોગોને આધારે, જે **સાદી, સ્હેલી, જોખમ વગરની,** અને **અસરકારક** રૂઢીઓ મેં મેળવી છે, તેનો અર્ક આ પ્રકરણમાં ખુલાસાવાર આપીશ. દરેક અભ્યાસીને તથા વાંચકને મારી ભલામણ છે, કે દરેક **ઇનસ્ટ્રકશન** યાને સૂચના (Instruction), **ઘણા ધ્યાનથી બે ચાર વખત વાંચી,** તેનો ભાવાર્થ પૂરે પૂરો સમજ્યા પછીજ, લખવા પ્રમાણે પ્રયોગ (Practically) અજમાવવાથી, પહેલીજ વખતમાં તમને ફત્તેહ મલશે.

ઑપરેટર (Operator)—મેસ્મેરીઝમ કરનાર શખ્સને ઑપરેટર કહે છે. મેસ્મેરીઝમની વિદ્યાનાં બીયાં દરેક માનવીના મગજમાં કુદરતે જન્મથીજ રોપેલાં છે. પણ તેને ઉગાડવાને અભ્યાસના પાણીની જરૂર છે. કોઇ માણસ સારો **ઑપરેટર** બની શકે છે, અને કોઈ માણસ તેમ થઇ શકતો નથી. મજબૂતાઇ કે કમજોરી એ બે વચ્ચે કાંઇ પણ ફરક એ વિદ્યામાં ગણાતો નથી. કેટલીક વખતે કમજોર શખ્સ ઘણોજ સરસ **ઑપરેટર** થઈ શકે છે, તેમજ એક ઘણોજ મજબૂત બાંધાનો શખ્સ **સબજેક્ટ** (Subject) (યાને જેની ઉપર મેસ્મેરીઝમ કરવામાં આવે છે, અને જે શખ્સ ઉંઘમાં પડે છે તે) તરીકે ઘણી સરસ જોગવાઇ આપે છે. કેટલાકો ધારે છે, કે મજબૂત શખ્સ કમજોર શખ્સથી મેસ્મેરાઇઝ કદી થાય નહીં, પણ તેમાં મોટી

પણ જે શખ્સ મનમાં દગદગો રાખી **ઑપરેટરના** કહેવા પ્રમાણે ચાલતો નથી, તે શખ્સ **સબજેક્ટ** થઇ શકતો નથી. અને તેને ઉંઘમાં નાખવાને કેટલીક મુશ્કેલી નડે છે. કુદરતી રીતે જે માનવી પોતાના દુઃખનો ઇલાજ કરવા માટે, **સબજેક્ટ** થવા માગે છે, તે સ્હેલાઇથી પોતાની ઇચ્છાએ કરી **સબ-જેક્ટ** થઈ શકે છે. વળી કેટલાકો તરત મેસ્મેરાઇઝ્ થઈ જાય છે, ને કેટલાકો ઘણો વીલંબ લે છે, તેનાં કારણ આગળ જતાં સમજાવીશું.

મેસ્મેરીઝમના જૂદા જૂદા તબક્કા (Various phases of mesmerism)—મેસ્મેરીઝમના ચાર મૂખ્ય તબક્કા છે, જેથી જૂદી જૂદી જાતની **હાલતો** ઉત્પન્ન થાય છે.

૧. **એનીમલ મેગ્નેટીઝમ** (Animal Magnetism) યાને આકર્ષણથી લાવવામાં આવતી ભ્હેલી ઉંઘ.

૨. **ઇલેક્ટ્રો બાયોલોજી** (Electro Biology) અથવા **ફ્રેનો મેસ્મેરીઝમ** (Phreno-mesmerism)—આ હાલતમાં સબ્જેકટના મગજનાં જૂદાં જૂદાં **નર્વ સેન્ટરોને** (Nerve centres) ઉશ્કેરવામાં આવે છે.

૩. **ક્લેરવોયન્સ** (Clairvoyance)—આ હાલતમાં ઘણીજ ભર ઉંઘમાં સબ્જેકટ પડે છે, તથા અંતર દૃષ્ટિથી જોઇ અને સાંભળી શકે છે.

૪. **ટ્રેન્સ** (Trance)—આ હાલતમાં ભિન્ન ભિન્ન કુદરતી શક્તિઓ જાહેર થાય છે, અને એ સર્વથી ગંભીર પ્રકારની ઉંઘ છે, જે વખતે ઑપરેટરે ઘણું સાવચેત રહેવાની જરૂર છે. એ હાલતને (Ecstasis) પણ કહે છે.

આ ઉપલી ચાર મૂખ્ય હાલતો છે, તે દરેક હાલત કેમ ઉત્પન્ન કરવી, તથા તે હાલતમાં શું શું થાય છે, તે સર્વ ખુલાસા-વાર જણાવવા અગાઉ, **પાસીસ** (Passes) માટે થોડો ખુલાસો કરવાની જરૂર છે. એ માટે આગલા પ્રકરણોમાં આવી ગયું છે, તો પણ ખુલાસો આપવો ઠીક પડશે.

જાગૃત કરવામાં આવે છે. એ પાસ સબ્જેક્ટના મોઢાંથી માથા સુધી ચઢતા લઇ જવામાં આવે છે (જુવો ચીત્ર ૨૦ મું). એ **પાસને ડીમેસ્મેરાઇઝીંગ પાસ** (Demesmerizing pass) પણ કહે છે, અને એની ચલણ **લોંગ પાસીસથી** ઉલટી છે, અને એનાથી લોંગ પાસની અસર ઉતારવામાં આવે છે.

૪. લોંગ પાસ (Long pass)—આ **પાસ** સર્વથી મુખ્ય છે અને તે હમેશાં વપરાય છે. **મેસ્મેરીક** (Mesmeric) ઉંઘ લાવવા માટે, તથા શરીરના કોઇ પણ ભાગને સખ્ત ગંઠાવવા (Rigid) માટે કામમાં આવે છે (જુવો ચીત્ર ૨૧ મું). સબ્જેક્ટની સામા ઉભા રહી, ઑપરેટર પોતાના બન્ને હાથ પોતાના માથા ઉપર લઈ જઈ, સબ્જેક્ટના માથાથી ઉતરતો, મોઢાં, છાતી, પેટ, હાથ અને પગ તરફ ધીમે ધીમે લઈ જાય છે, અને પગ આગળ કોઇ ચીજને પકડતો હોય તેમ, હાથનો ખ્હોંચો અરધો બંધ કરી, પોતાની કમર પાછળ હાથ લઈ જઈ, કોઇ વસ્તુ ફેંકી દેતો હોય તેમ કરી, પોતાના માથા ઉપર પાછો લઇ જાય છે, અને ફરીથી તેજ પ્રમાણે પાછું કરે છે. એમ એક્કી વખતે પાંચ મીનીટથી ત્રીસ મીનીટ સુધી ચાલુ પાસીસ કરવા પડે છે. આ **પાસીસ** દરેક કેવી રીતે, અને શા માટે કરવામાં આવે છે, તે પક્કી રીતે શીખવાની ઘણી જરૂર છે. એ માટે આપેલા ચીત્રોમાં જોવાથી, શીખનાર ઘણી સ્હેલાઈથી શીખી શકશે. પ્રકરણ ૭મામાં પણ લોંગ પાસીસ સમજાવવામાં આવ્યા છે, તથા ચીત્ર ૮મું લોંગ પાસીસ માટેજ છે, પણ વધુ સમજ માટે અત્રે બીજી ઢપથી ચીત્ર પાડી દેખાડવામાં આવ્યું છે, જેથી ચીત્ર ૨૧મું અને ચીત્ર ૮મું એ બન્નેને એકજ ગણવાની જરૂર છે.

ઉપર જણાવેલા પાંચ જાતના **પાસીસ** (Passes) ની સમજણ લીધા પછી, એકાંતમાં એક ખુરશી ઉપર તકીયો મૂકી તેની ઉપર, એક **સબ્જેક્ટને પાસીસ** કરતા હો, તેવી રીતે દરેક જાતના **પાસીસ,** થાકયા વગર એક્કી ટગરે ચાલુ કર્યા કરવાની ટેવ પાડવી ઘણી જરૂરની છે. કારણ કે કેટલીક વખત

જવા પછીજ, એક પછી એક બીજી હાલતોમાં સબ્જેક્ટ લીન થતો જાય છે. એ હાલતમાં લાવવાને યાને પ્હેલી ઉંઘમાં નાંખવાને એટલે **મેસ્મેરાઇઝ** (Mesmerise) કરવાને નીચલી સાત રીતો છે.

૧. હાથમાં સીક્કો આપી, ૨. આંખ સામે કોઇ ચળકતી વસ્તુ પકડી, ૩. આંખ સામે હાથનાં બે આંગળાં ફેરવી, ૪. માથું ખૂબ હીલવી નાંખી, ૫. આંખ વડે આકર્ષણ કરી, ૬. **લોંગ પાસીસ** કરી, ૭. વિજળીક અથવા કોઇ બીજી જાતનાં યંત્ર વડે ઉંઘમાં નાંખવામાં આવે છે. એ રીતો માંહેલી દરેક રીત, મહાન વિદ્વાનોએ શોધેલી છે, અને ઘણીજ અસરકારક છે, પણ છેલ્લી રૂઢી જે હાલ શોધી કાઢવામાં આવી છે, અને તેમાં વીજળીક યંત્ર અથવા બીજી ચીજોનો જે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, તે અવગુણ કરનારી છે. એ દરેક જૂદી જૂદી રીતો કેમ વાપરવી તે અનુક્રમે ખુલાસો કરીશું.

૧. એક એકાંત જગ્યામાં **સબ્જેક્ટને** એક ખુરસી ઉપર બેસાડી, તેનું આખું શરીર ઢીલું અને શાંત (Relax and passive) રાખવા કહેવું. જેવો **સબ્જેક્ટ** તદ્દન શાંત થાય કે, તેના હાથની હથેલીમાં એક રૂપાનો સીક્કો મેલવો, અને તે સીક્કા તરફ એક્કી નજરે (Fixed gaze) જોવા ફરમાવવું, તથા તેની નજરને જરા પણ સીક્કા ઉપરથી ખસવા દેવી કે, આંખના પલકારા મારવા (Wink) દેવા નહીં. એ કરવાથી સબ્જેક્ટને ઘેન (Drowsiness) આવવા માંડશે, કે તે વખતે **ધીમા, ઠરેલ,** અને **સાદા** અવાજથી હળવે રહીને નીચલાં **સજેશ્ચન** (Suggestion) કરવાં. "તમારી આંખ ભારી થતી જાય છે. તમને ઘેન આવે છે. તમને સીક્કા ઉપરથી નજર ફેરવવા ગમે છે. અહીંયાં સર્વ ચીજ શાંત છે. તમારા હાથ પગ અને માથું ઠંડુ થતું જાય છે, તમારા હૃદયના (Heart) ધપકારા ધીમા પડતા જાય છે, અને તમને ઉંઘ આવે છે." આટલુ બોલી બે સેકન્ડ થોભવું, અને પાછું **સંજેસ્ટ** (Suggest)

વગર, તે આંગળાંઓ ઉપરજ જોવા ફરમાવવું. જેમ થવાથી તેને ચક્કર આવીને ઘેન આવશે, કે પછી પ્હેલી રીતમાં દેખાડ્યા પ્રમાણે **સજેશ્ચનો** (Suggestions) કરવાં.

૪. ચોથી રીત **સબ્જેક્ટનું** માથું બન્ને હાથે કાન આગળથી પકડી બેઉ બાજુ ખૂબ હીલવવું. જેમ કરતાં તેને ફેર આવી, બેશુદ્ધિમાં પડશે. (જુવો ચીત્ર ૨૩ મું) પછી પ્હેલી રીતમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણેનાં **સજેશ્ચનો** (Suggestions) કરવાં. માથું ખૂબ હીલવવા આગમજ બે ત્રણ મીનીટ સુધી સબ્જેક્ટને કાંઇ ચળકતી ચીજ જોવા આપવી.

૫. પાંચમી રીત **સબ્જેક્ટને** શાંતીમાં બેસાડી, તેની સામે **ઑપરેટરે** બેસવું, અને તેની **નજરની સામે નજર** રાખી, ખૂબ એક્કી નજરે જોયા કરવું, અને તે વખતે **મનોવાસનાથી** ઇચ્છવું (Mental suggestion) કે "**ઊંઘી જાઓ.**" આ રીત મેસ્મેરીઝમની છે, અને જે માણસ એ રીત પક્કી રીતે શીખે છે, તે પોતાની નજરના આકર્ષણથી ઘણીજ સખ્ત અસર કરી શકે છે. સાપ, વાઘ અને બીજાં ફાડી ખાનારાં જાનવરોની આંખમાં એવી આકર્ષણ શક્તિ (Magnetic power) હોય છે, જેથી તેની આંખ જોતાની સાથેજ જોનારને સાવધ બનાવે છે. એ રીત માટે **આંખની શક્તિ** (Eye power) વધારવાની જરૂર છે. એ માટે રોજ એક આરસી લઈ તેમાં "સ્તબ્ધ દ્રષ્ટિ" યાને એક્કી નજરથી (Fixed gaze) તમારી આંખની વચ્ચે, નાકના મૂળ (Root of the nose) આગળ એક ઝીણી નિશાની કરી, પ્હેલે બે મીનીટ, પછી વખત વધારતાં પાંચ, અને એમ રોજ વધતાં જતાં પંદર મીનીટ સુધી, જરાપણ પલકારા માર્યા વગર (Without winking) જોવાની ટેવ પાડવી. એમ કરવાથી તમારી આંખનું આકર્ષણ વધવા ઉપરાંત તેજ પણ વધશે, અને તેમ એકાગ્ર ચીત્ત (Concentration) કરવાની ટેવ પડશે. કેટલીક વખતે **સબ્જેક્ટની** આંખમાં જોતાં **ઑપરેટર,** જો **સબ્જેક્ટની** આંખ તેજ હોય છે, તો ગભરાઇ જાય છે. તે માટે **ઑપરેટરે** પોતે

કરી ઉંઘમાં નાંખવા હોય તો તે માટે **સોમનોસ્કોપ** (Somnoscope) નામનું એક યંત્ર એક ગીનીની કીમતે લંડનમાં વેચાય છે, જે વાપરવાની ભલામણ કરી શકાય, કારણ કે તે નિર્દોષ અને નુકશાન વગરનું છે. એ યંત્ર આપણે પણ હાથે ઘણી સ્હેલાઈથી બનાવી શકીએ તેમ છે. ગ્રામાફોનનું સંચા કામ જેમ ગોળ ફરે છે (Revolve) તેવા સંચા ઉપર, **પીરેમીડના** (Pyramid) આકારમાં ત્રણ આરસી, ચીત્રમાં દેખાડ્યા પ્રમાણે ગોઠવવી. જેમ સંચો ફરતો જાય છે, તેમ તે આરસીઓ પણ ખૂબ ગોળ ગોળ (Revolve) ફરવા માંડશે. હવે પાંચ દસ **સબજેક્ટસને** અર્ધ ગોળ કુંડાળામાં બેસાડી, એક સ્ટુલ (Stool) ઉપર, પેલું યંત્ર મેલી, તેની ફરતી આરસીઓના પ્રકાશ તરફજ એક્કી નજરે (Fixed gaze) જોવા કહેવું, જેમ જોવાથી એક પછી એક ઘેનમાં પડશે, અને કેટલાક તો બીલકુલ **સજેશ્ચન** વગર પણ ઉંઘી જશે. આ યંત્ર બનાવવા કરતાં વિલાયતી બનાવટનું ખરીદેલું વધારે ઉપયોગી થઈ પડશે. (જુવો ચીત્ર ૨૪મું). હીપ્નોટીક ઉંઘમાં (Hypnotic sleep) નાંખવાની ઉપલી રીતો ઉપરાંત બીજી બેશુમાર જૂદી જૂદી રીતો છે, પણ જેમ જેમ અભ્યાસી એ માટેના પોતાના અભ્યાસમાં આગળ વધતો જાય છે, તેમ તેમ તે પોતેજ પોતાની નવી નવી અને સવળ પડતી રીતો વાપરે છે.

સજેશ્ચનો (Suggestions) યાને સૂચનાઓ ઉપર **ઑપરેટરની** ફત્તેહનો મોટો આધાર રહે છે. **સજેશ્ચનનો** મીનીંગ એજ કે એક ચીજ માટે, જૂદા જૂદા હરફોમાં, અને જૂદી જૂદી રીતે, પણ બનતા સુધી થોડા શબ્દોમાં, એકનો એક ભાવાર્થ સમાવી, સામા ધણીના મન ઉપર અસર કરવા માટે સૂચના કરવી, તેને સજેશ્ચન કહે છે. જેમકે એક માનવીના મનમાં એમ ઠસાવવું હોય કે તમે "તદ્દન સાજા છો" તો તે માટે નીચલાં સજેશ્ચન્સ કરવાં:—

"તમે સાજા છો, તમો માંદા છોજ નહીં, તમને તંદુરસ્તી હમણાંજ મળશે, તમે માંદા પડશોજ નહીં, તમે તંદુરસ્ત છોજ, જુવો તમારામાં તંદુરસ્ત લોહી દોડે છે, તમે તદ્દન સાજા

ચાલતાં દર્શાવીશું. એ પ્રમાણે એક પછી એક હાથ, પગ જડ કરી તરત પાછા તેને અસલ કુદરતી હાલતમાં (Normal condition) લાવવા. હવે એમ કરવાથી **સબ્જેક્ટની** સમજ શક્તિ (Reason) ઉપર મોટી અસર થાય છે, અને હવે પછી તમે તેને જે જે કહો તે તે કબૂલ કરી ખરૂં સમજે છે, બલકે, પાછળથી પોતાની જાગૃત હાલતમાં પણ તે કેહવા પ્રમાણેજ કરે છે. એ પ્રમાણે તેની સમજ શક્તિને કાબૂમાં લીધા પછી તથા તેનાં જડ કરેલાં અવયવોને પાછાં કુદરતી હાલતમાં લાવ્યા પછી, તેના હાથમાં એક ખાલી કોરા કાગળનો કટકો આપો, અને **સજેસ્ટ** કરો કે:—"**આ એક ઘણુંજ ઉમદા ચીત્ર છે,**" તો તે **સબ્જેક્ટ** પેલા ખાલી કાગળને ચીત્ર જાણી અથવા છબી સમજીને ઘણો ખુશ થશે, તેમજ તમે જેવું ચીત્રનું વર્ણન કરશો, તેવું સર્વ તે પોતાની નજરથી જોશે. એક ખુરસી આગળ સબ્જેક્ટને લઈ જઈ કહો કે:—"**આ એક શોભીતું કુતરૂં છે.**" તો તરતજ પેલો સબ્જેક્ટ તેને પંપાળીને હેત કરે છે, તેવામાં તમે કહો કે:—"**જુવો તમને કુતરૂં કરડશે,**" તો તેજ વખતે બૂમ પાડી **સબ્જેક્ટ** તે કુતરા આગળથી દૂર જશે, પછી તમે કહો કે "તમારી પાછળ કુતરૂં કરડવા સારૂ દોડે છે," તો તરતજ પેલો **સબ્જેક્ટ** આખા ઓરડામાં આમથી તેમ ગભરાટમાં દોડશે, ટેબલ ઉપર ચઢી જશે, અને એવી રીતે તેની નજર ઉપર **ઑપરેટર** કાબુ મેળવે છે. **ઑપરેટરના** કેહવા પ્રમાણેની કાંઈ પણ ચીજ ત્યાં હોતી નથી, છતાં **સબ્જેક્ટને ઑપરેટરના** કહેવા પ્રમાણેનુંજ સર્વ દેખાય છે, એને **નજરબંધી** અથવા **સાઇટ ઇલ્યુઝન** (Sight illusion) કહે છે. હવે એવીજ રીતે એક રકાબીમાં થોડો લોટ અને એક ચમચી મૂકી, **સબ્જેક્ટના** હાથમાં આપી, **સજેસ્ટ** કરો, કે:—"**આ આઇસક્રીમ છે, તે ખાઓ અને સ્વાદ કેવો છે તે જણાવો,**" તો પેલો સબ્જેક્ટ પેલા **લોટને આઇસક્રીમ સમજી,** ઘણીજ લેહજતથી ખાશે, તથા તેને માટે આગળ જાગૃત

કરૂં ત્યારે દીવસે, રાત્રે કે કોઇ પણ વખતે અને કોઇ પણ જગ્યાએ, તમારે તરતજ **હીપ્નોટીક ઉંઘમાં** (Hypnotic sleep) જરૂર પડવું."

ઇલેકટ્રો બાયોલોજી (Electro Biology) **અથવા ફ્રેનો મેસ્મેરીઝમ** (Phreno-mesmerism)—આ હાલત હવે પછીની છે, પાંચે ઇંદ્રીને કાબુમાં લીધા પછી, ઑપરેટરે, ફ્રેનોલોજી (Phrenology) ની વિદ્યા મારફતે (જુવો પ્રકરણ ૧૩ મું) **સબ્જેકટના** મગજ માંહેલાં, જૂદાં જૂદાં જ્ઞાનતંતુઓના મથક યાને **ફ્રેનો નર્વ સેન્ટર્સ** (Phreno-nerve-centres) ઉશ્કેરવાં તેને **ફ્રેનો મેસ્મેરીઝમ** (Phreno-mesmerism) કહે છે. **ઑપરેટરે** પાંચે ઇંદ્રી (Five senses) કાબૂમાં લીધા પછી, પ્હેલે **સેન્ટર ઓફ ડીવોશન** (Devotion) ઉશ્કેરવું, પછી **વાઇટેટીવનેસ** (Vitativeness), પછી **કોઝલટી** (Causalty) અને ત્યાર પછી સબ્જેકટમાં જે જે સદ્‌ગુણોની ખામી હોય, તે તે **સદ્‌ગુણોને** લગતાં **ફ્રેનોલોજીકલ નર્વ સેન્ટરો** ઉશ્કેરવાં. એ **સેન્ટરોને** ઉશ્કેરવા માટે પાંચે ઇંદ્રી ઉપર કાબૂ મેળવ્યા પછી, ઑપરેટરે સબ્જેકટને પાંચ મીનીટ **શાંતિથી ઉંઘવાને** માટે કહેવું, અને તે વખતે જરાવાર સબ્જેકટને ભર ઉંઘમાં પડવા દઇ જમણા હાથની આંગળી, ઉપર દર્શાવેલા **સેન્ટર ઓફ ડીવોશન** (Devotion) ઉપર મૂકવી, કે તરતજ તે શક્તિ અને તે સદ્‌ગુણ સબ્જેકટમાં ઉશ્કેરાશે, અને તેજ વખતે તેના ચ્હેરાપર તે ગુણ પ્રદર્શીત થશે, અને તે માટેનાં સજેશ્યનો કરવાથી, તથા ઉંઘમાં, સારી રીતે ચાલવાનું વચન, **ઑપરેટર સબ્જેકટ** પાસેથી લે છે, તેથી જ્યારે **સબ્જેકટ** જાગૃત હાલતમાં હોય છે, ત્યારે કુદરતીજ રીતે પોતે, પોતાની જાણ વગર, આપેલા વચન પ્રમાણેજ ચાલે છે. એવી અસરની ફત્તેહ **સજેશ્યન** ઉપર મૂખ્ય આધાર રાખે છે, માટે **સજેશ્યન** ધીમા, મક્કમ, હુકમ કરતા, પણ શાંત,

(Animal magnetism), તથા **ફ્રેનો મેસ્મેરીઝમ** (Phreno-mesmerism) ના પ્રયોગો અજમાવ્યા પછી, જ્યારે **સબ્જેક્ટ** એવા થોડા પ્રયોગો અવારનવાર કરવા પછી, તદ્દન **ઑપરેટરના** કાબુમાં આવી જાય ત્યાર પછી તેમાં **ક્લેરવોયન્સ** (Clairvoyance) યાને **અંતરદ્રષ્ટિ** ઉત્પન્ન કરવી. **સબ્જેક્ટને ઉંઘમાં નાંખ્યા પછી તેની પાંચે ઈંદ્રિને લગતા દરેક પ્રયોગ જલદી જલદી પ્હેલે કરવા, પછી તેના ફ્રેનોલોજીકલ સેન્ટરોમાં** (Phrenological centres) **સ્પીરીચુએલીટી** (Spirituality), **ડીવોશન** (Devotion), **કૉઝલટી** (Causalty) અને **વાઇટેટીવનેસ** (Vitativeness) **ને ઉશ્કેરવાં, પછી સજેશ્યન** મારફતે **સબ્જેક્ટને** ભર ઉંઘમાં નાખી નીચે પ્રમાણે કેહવું:—“ તમે પૂષ્કળ **તંદુરસ્તી** ભરેલી ઉંઘમાં પડો, અને તમારા જીવને, નહીં જોએલા, નહીં જાણેલા પ્રદેશમાં ભમતો કરો, ને ત્યાંની બધી ચીજો જુવો, તંદુરસ્તી મેળવો: ચાલો આપણે સાથે ફરીએ, જુવો આપણે ગાડીમાં બેઠા છીયે, ગાડી ચાલી, આપણે ફલાણા મુલકમાં આવી પહોંચ્યા, જુવો તમને શું જણાય છે.” આટલું કહી, જવાબ માટે થોભવું, તો સબ્જેક્ટ જે કાંઇ ઑપરેટરના મનમાં હશે તે જોશે અને તેનું સંપૂર્ણ વર્ણન કરશે.

જો **સબ્જેક્ટ** કોઈ ચીજનું વર્ણન અધુરૂં કરે, તો તે પૂરૂં કરવાને કદીપણ દબાણ કરતા નહીં, અથવા જવાબ ન આપે તો તે ચીજનો જવાબ જબરી અને દબાણ કરીને **કદી પણ માગતા ના.** આ હાલતમાં **સબ્જેક્ટ** તથા **ઑપરેટર** એઉના જીવ એકમેક સાથ મળેલા હોય છે. ઑપરેટર પોતાની પાંચે ઈંદ્રિ મારફતે જે કાંઇ કરે છે, તે સર્વ ચીજ **સબ્જેક્ટ** ઉંઘમાં બંધ આંખ છતાં જાણે છે. ઑપરેટર બીજા ઓરડામાં જઈ કામ કરે છે, તો **સબ્જેક્ટ** પોતાની જગ્યાએ બેઠા બેઠા તે સર્વે દેખી જાણી અને સાંભળી શકે છે. **ઑપરેટર** એક ચીજ જો ખાય છે, તો તેનો સ્વાદ **સબ્જેક્ટના** પણ મોઢામાં

પછી **સબ્જેક્ટ** કોઈ વખતે છ કલાકે અથવા વધારેમાં વધારે ત્રણ દિવસમાં પાછો કુદરતી રીતે જાગૃત થાય છે, પણ ઑપરેટરે બનતાસુધી તેટલી હદસુધી પોતાના **સબ્જેક્ટને** જવા દેવો નહીં, તથા સાધારણ પ્રયોગોમાં બનતી હાલતો ધ્યાન રાખી સબ્જે-ક્ટને સંભાળવો. **કેટેલેપ્સી** (Catelepsy) યાને **જડસ્થિતિ,** એ હાલત પ્હેલા **સ્ટેજપરથી** બીજા **સ્ટેજ** યાને પ્હેલી ઉંઘમાંથી બીજી ઉંઘમાં આવવાને વખતે થઈ શકે છે, એમાં શરીરના એક અવયવથી બીજા બધા અવયવો જડ (Rigid) કરવામાં આવે છે. (જુવો ચિત્ર B.) **સબ્જેક્ટ** જ્યારે ભર ઉંઘમાં હોય છે, ત્યારે **ઑપરેટર** તેના શરીર ઉપર બે ચાર **લૉંગ પાસીસ** કરી **સજેસ્ટ** કરે છે કે **"તમારૂં આખું શરીર લોખંડ માફક જડ થઈ જાઓ, અને તે બીલકુલ વળે નહીં."** એથી તરત પેલા **સબ્જેક્ટનું** આખું શરીર જડ થઇ જાય છે. એ હાલત ઘણીજ ગંભીર હોય છે, એ હાલતમાં એક બે મિનિટથી વધારે વાર **સબ્જેક્ટને** કદી રાખવો નહીં કારણ કે તેથી ઘણાં ગંભીર પરિણામો નીપજે છે. **બનતાસુધી ઑપરેટરે એ હાલત બીલકુલ સબ્જેક્ટ ઉપર અજમાવવીજ નહીં.** પૈસા કમાવા માટે **ખેલાડી ઑપરેટરો,** નાટકના સ્ટેજ ઉપર એવી હાલતમાં પોતાના **સબ્જેક્ટને** નાંખી, બે ખુરસીના છેડા ઉપર, એક ઉપર માથું અને બીજા ઉપર ફક્ત પગની એડી ટેકવીને સુવાડે છે. પછી તેના શરીર ઉપર બે ત્રણ આદમીઓને ઉભા રાખે છે, જેથી લોક અજાબ થઈ જાય છે, પણ એ હાલત ઘણીજ ખરાબ છે. કેટલાક સબ્જેક્ટ પોતાની દરરોજની રાતની કુદરતી ઉંઘમાં એમ વિચારે છે કે "તે પોતે **કેટેલેપ્સીની** (Cate-lepsy) હાલતમાં છે, જેથી તેના તેવા વિચારે, તે તેવી હાલતમાં આવી પડે છે, અને ઑપરેટર જો નજદીક નહીં હોય તો, તે તેવીજ હાલતમાં, જ્યાં લગી કુદરત તેને પાછો જાગૃત કરે નહીં ત્યાં સુધી પડી રહે છે, અને નહીં તો તેવીજ હાલતમાં લંગડો, લુલો,

ઉંઘમાં પડો, યાદ રાખજો કે આ ચીજ જોતાં સાથે તમે ઉંઘમાં પડશોજ."

આ ઉપલાં **સજેશ્ચનને, પોસ્ટ હીપ્નૉટીક સજેશ્ચન** કહે છે, અને એ ઘણું ઉપયોગી છે, પણ ઑપરેટરે પોતે જ્યાં લગી **સબ્જેક્ટની** પાસે હોય નહીં ત્યાં લગી એવી ચીજથી **સબ્જેક્ટને** ઉંઘમાં નાંખવા નહીં, કારણ કે જે વખતે તમારી **સજેશ્ચનમાં** કહેલી ચીજ, સબ્જેક્ટના જોવામાં આવે, અને તે વખતે તે કોઈ સલામત જગ્યાપર ન હોય, અને ઉંઘમાં પડે, અને તમે ત્યાં ન હો તો, અકસ્માત થવાનો તથા **સબ્જેક્ટને** ઘણું નુકસાન થવાનો ભય રહે છે. માટે કદિ પણ **સબ્જેક્ટની** સલામતીની પક્કી ખાત્રી થયા વગર, પોસ્ટ મારફતે અથવા ઑપરેટરે પોતે દૂર રહી, **સબ્જેક્ટને** ઉંઘમાં નાંખવો નહીં. ભૂંડી ટેવો તજી દેવા માટે પણ એજ પ્રમાણે સજેશ્ચન કરવાથી ફત્તેહ મળે છે.

ટેલીપથીક હીપ્નૉટીક સજેશ્ચન (Telepathic hypnotic suggestion)—સબ્જેક્ટને જાગૃત કરવા આગમજ ઑપરેટર નિચલાં સજેશ્ચનો કરે છે:—"તમે મારા કાબુમાં છો, તમે જ્યાં જાઓ, જે જગ્યાએ હો તે જગ્યાએ જ્યારે મારા વિચાર તમને પહોંચે, તેવા તમે **હીપ્નૉટીક ઉંઘમાં** પડજો. હું ગમે તે જગ્યાએથી, જ્યારે વિચારૂં અને મારા વિચાર **પ્રોજેક્ટ** (Project) કરૂં, કે તમે ઉંઘી જાઓ તેવાજ તમો ભર ઉંઘમાં પડજો." એવી રીતે જે **સજેશ્ચન** કરવામાં આવે છે, તેને **ટેલીપથીક હીપ્નૉટાઇઝીંગ સજેશ્ચન** કહે છે. એ બાબતમાં પણ ઑપરેટરે **સબ્જેક્ટની** સલામતી માટે પ્હેલેથી ઉપાયો કરવા, તથા સાવચેતી રાખવી.

ક્રીસ્ટલ ગેઝીંગ (Crystal gazing)—બીલોરી કાચનો એક મોટો લખોટો અથવા દડો (જે વેલાતમાં મળે છે) હોય છે, તેમાં લાંબો વખત સુધી જોયા કરવાથી **કલેર્વૉયન્સના** (Clairvoyance) જેવી અસર થાય છે, તથા તે કાચમાં, દરેક

એકદમ તેને છૂટા કરો અથવા **ડીમેસ્મેરાઇઝીંગ પાસીસ** (Demesmerizing passes) કરો, તો તરત ઉઠશે.

આ વિદ્યાની પ્રૅક્ટીકલ (Practical) બાબતો મારા ચાલુ અભ્યાસને આધારે, તથા તે દરમ્યાન જેવી જેવી રીતે મેં પ્રયોગો કર્યા તે અનુક્રમે, બનતા ખુલાસાથી આપી છે. હવે **ઑપરેટરને** છેલ્લાં થોડાં સલાહનાં વચનો સાથે આ પ્રકરણ બંધ કરીશું.

ઑપરેટર તથા સબ્જેક્ટને ચેતવણી:—

૧. **હીપ્નૉટીઝમ** અને મેસ્મેરીઝમને લગતા પ્રયોગો અને અખતરા અજમાવવા અગાઉ તે માટેની દરેકે દરેક બીના પાંચથી દસ વખત વાંચી મોઢે રાખવી.

૨. **પૈસાની લાલચ માટે, કોઈપણ જાતના સ્વાર્થ માટે, કાંઈપણ બદનિષ્ઠા માટે, કદિ પણ એ વિદ્યાનો ઉપયોગ કરતા ના, નહીં તો તમે પોતે ખત્તા ખાશો.**

૩. **સબ્જેક્ટની મરજી વિરૂદ્ધની ચીજો,** અથવા તેને નુકસાન કરનારી ચીજો કદી અજમાવશો નહીં, કારણ કે સબ્જેક્ટે તમારામાં મૂકેલા વિશ્વાસનો તમે ભંગ કરશો, તેવીજ કુદરત સબ્જેક્ટના બચાવમાં કામ કરશે અને તમને તમારી બદનિષ્ઠામાં ફાવવા દેશે નહીં, અને તમે પુષ્કળ હેરાન થશો, માટે **બીલકુલ સારૂં નિષ્ઠાથીજ કામ કરવું.**

૪. દરેક માનવી જે નબળી વિચારશક્તિવાળો છે તે જલદી અને મજબૂત વિચારશક્તિવાળો વિલંબ લઇ મેસ્મેરાઇઝ થઈ શકે છે એમ નથી, પણ બધો આધાર ઑપરેટરની ખંત તથા હીમ્મત ઉપર છે.

૫. **મેસ્મેરીઝમના** પ્રયોગથી **ઑપરેટર** તથા **સબ્જેક્ટ** પોતાની તંદુરસ્તી અને જોર તથા મનશક્તિ ઓછી કરવાને બદલે વધારી શકે છે, તેનો બધો આધાર જે **સજેશ્યનો** કરવામાં આવે છે તે ઉપરજ છે.

૬. **સબ્જેક્ટ** જેવો જાગૃત થાય છે, કે તરતજ દરેક

તથા **સબ્જેક્ટને** બેઉને કામની છે. કેટલીક વખત **ઑપરેટર** પાસે એવી તો મજબૂત વિચારશક્તિના **સબ્જેક્ટો** આવે છે કે, જ્યારે **ઑપરેટર સબ્જેક્ટની** આંખમાં જોતાં, અને લાંબો વખત એક્કી નજરે ટીકતાં, આંખમાં પાણી આવી જઇ, હીપ્નૉટાઇઝ કરવાને બદલે, પોતે હીપ્નૉટાઇઝ થતો જાય છે, તેવી વખતે **ઑપરેટરે** પણ **જીભ તાળવાને લગાડવાથી તે પોતાનો બચાવ કરી શકે છે.**

૧૧. કોઈ કહેશે કે નીચ સ્વભાવના **ઑપરેટરથી** એક સ્ત્રીએ પોતાનો બચાવ કેમ કરવો ? જો તે સ્ત્રી ઑપરેટરની **સબ્જેક્ટ** થવા માગતી હોય તો, પોતે ઉંઘમાં પડવા અગાઉ પોતાના મનમાં છૂપો, મજબૂત વિચાર કરી **ઑટો સજેશ્ચન** કરવાં કે " જો ઑપરેટર મારી ઇચ્છાની વિરૂધ્ધ, મને નુકશાન કરવાં, કે રીતિ નીતિના કાયદાથી ઉલટો ચાલે, તો કુદરતે મારી સંભાળ લઇ મને તરત જાગૃત હાલતમાં લાવી, **ઑપરેટરની** નીચ વર્તણુકમાંથી બચાવ કરવો." એ પ્રમાણે મન સાથે મજબૂત વિચાર કરીને ઉંઘમાં જવું, તો કુદરત તરત તમારો બચાવ કરશે. વળી કુદરતનો કાયદો જ છે કે આ વિદ્યામાં તમે તેવી મજબૂત ઇચ્છાશક્તિવાળો, ગમે તેવાં સખ્ત **સજેશ્ચનો** છતાં, એક જાગૃત થવા માગનાર સબ્જેક્ટને ઉંઘમાં કદિ રાખી શકશેજ નહીં, તથા મૂખ્ય ભાગે કુદરત સદા **સબ્જેક્ટનો** બચાવ કરવાને તત્પર રહે છે, તેથી એવે વખતે સામે થવાને સબ્જેક્ટમાં કુદરતીજ ઑપરેટર કરતાં બેવડી શક્તિ એકઠી થાય છે.

૧૨. **ઑપરેટરે** કાંઇ પણ કારણસર, પ્રયોગ કરતી વખતે જરા પણ ગભરાવું નહીં, તથા સમયસૂચકતા રાખી, શાંત મનથી કામ કરવું. જો **ઑપરેટર** ગભરાય છે, તો **સબ્જેક્ટને** પણ ગભરાટ થાય છે, કારણ કે એવે વખતે **ઑપરેટર** તથા **સબ્જેક્ટ** વચ્ચે **આકર્ષિક જોડાણ** (Magnetic Circuit) હોય છે, જેથી એકના શરીરમાં થતી અસરો બીજાના શરીરમાં પણ થાય છે.

એકમેકથી જુદી દેખાય છે, પણ તેમાં **કાર્યસાધક શક્તિ** (The force-the intelligence) **ફક્ત એકજ છે**, તો એવી કુદરતી શક્તિ ધરાવતી વિદ્યા માટે અપશબ્દ બોલવા, તેની સચ્ચાઇને જૂઠી પાડવી, તેના પ્રસારને અટકાવવો, તેનો ફેલાવો કરવામાં ઢીલ કરવી, એ એક મોટી ભૂલ છે. આટલો બધો ફાયદો કરનારી એ વિદ્યા હોવાથી, તે વિદ્યાનો ગેરઉપયોગ થવાનો ઘણોજ થોડો સંભવ છે. એ વિદ્યાના **ગેરઉપયોગ** (Misuse) માટે દરેક ખુલાસા જાહેર કરવાથી, તથા તેનાં શુભ પરિણામો વિગતવાર જાહેર કરવાથી, ગેરઉપયોગ થવાનો સંભવ તદ્દન ઓછો થઇ જાય છે. જ્યાં અજ્ઞાનતા છે ત્યાંજ જોખમ સમાયલું છે. (In ignorance only lies danger). એ વિદ્યા, ધણીએ પોતાની સ્ત્રી ઉપર, બાપે પોતાનાં બચ્ચાંઓ ઉપર, ડૉકટરોએ દરદીઓ ઉપર વાપરી, તેની સારી અસરોને જાહેરાત આપવી જોઇયે. કેટલાકો ધારે છે તેમ એ વિદ્યા જાદુ નથી. હું **હીમ્મતથી કહીશ કે "એ વિદ્યા જાદુ નથી, એ વિદ્યામાં, એ વિદ્યા શીખવામાં, એ વિદ્યાની અસરમાં કાંઇ પણ બુરાઇ નથી, જો બુરાઇ છે તો તે માનવીઓનાજ જીગરમાં સમાયલી છે**, માટે કદિ પણ આ વિદ્યાને હીણશો નહીં, એ વિદ્યા પવિત્ર અને ખુદાઈ છે, કે જે એક આશીર્વાદ તરીકે કુદરતે માનવીને બક્ષી છે. એક અંગ્રેજ ફીલસુફ કહે છે કેઃ—

"Call not the Gift-unholy ; 'tis a fair and precious thing
That God hath granted to our hand, for gentlest ministering.
Did mercy ever stoop to bless with dark unearthly spell
Could impious power whisper peace, the soul's deep throes to quell ?
Would Evil seek to work but good-to lull the burning brain,
And linger in some scene of woe, beside the bed of pain.
To throw upon the o'er-frought head the blessing of repose
Untiring watch the eve of care in healing slumber close.
And as the agony of grief fell 'neath the spirit's will,
O'er the wild billowing of despair, breathe tenderly, Be still ?
Speak gently of the virtuous Gift, restrain the scoff and sneer
And think how much we may not learn is yet around us here.
What paths there are where Faith must lead the knowledge cannot share
Though still we tread the devious way, and feel that Truth is there."

યાને હલકા પ્રકારની શરીરની રૂચીઓ અને હાજતો પૂરી પાડનારી શક્તિનો જથ્થો સંગ્રહ કરનારૂં મથક. એ મથકના સાત વિભાગ નીચે પ્રમાણે છે:—

૧. **વાઇટેટીવનેસ** ("Vitativeness")—આ સેન્ટર કાનની પછવાડે આવેલું છે, એની ટેવો, જીંદગી વધારવાની ઇચ્છા (Longevity, love and tenacity of life), દરદો સામેનો બચાવ (Resisting diseases), શરીરનો બાંધો (Constitution), તથા જીંદગીમાં તંદુરસ્તીથી લાંબા કાળ સુધી જીવવાની ઇચ્છા વિગેરે છે.

૨. **ઍપીટાઇટ** ("Appetite or alimentiveness") દરેક જાતની ભુખ, સ્વાદ માટેની ઇચ્છા, તથા હદબાહેરની ખોરાક માટેની ભુખને લગતી ઇચ્છા ધરાવે છે.

૩. **બાઇબેશન** ("Bibation")—છાકટપણું, પાણીની તરસ, પાણીમાં તરવાનો, નહાવાનો, તથા ભીંજાવાનો શોખ, વહાણવટી તથા પાણીમાં ચાલતી જણસોને લગતો શોખ, દરેક જાતના રૂચિક કે અરૂચિક પીણા, શરબત, દવા, દારૂ કે પાણી વિગેરે, નાના કે મોટા જથ્થામાં પીવાની ટેવ છે.

૪. **ઍક્વીઝીશન** ("Acquisition")—કરકસર (Economist), લોભ લાલચ, મહેનત મજુરી અને હુન્નર ઉદ્યોગ, સંગ્રહ કરવાની ટેવ, કંજુસાઇ, પૈસાની લાલચ, દરેક ચીજ પોતાની કરવાનો શોખ વિગેરે છે.

૫. **સીક્રસી** ("Secrecy")—ભેદ ભરમ તથા વિચારો છુપા રાખવાની ટેવ, એકમાર્ગી, લાજ, સંકોચ, જુક્તિ, ચાતુર્ય, અક્કલ, જાતિ અક્કલથી બનાવટો કરવાનો તથા તેને લગતો ભેદ છુપાવવાનો સ્વભાવ, અખાડા કરવા, બાહનું કાઢવું, ચપલાઈ, વિગેરે છે.

૬. **ડીસ્ટ્રક્શન** ("Destruction")—સખ્ત દિલ, દરેક ચીજનો નાશ કરવાનો શોખ, જલ્લાદ, કસાઇ, તથા એવીજ રીતે નાશ કરનારી, તથા પાયમાલ કરનારી, સખ્તાઇ, સંગદિલ વિગેરે છે.

૧૪. **કૅાશન** ("Caution")—બ્હીક, ચીંતા, સાવચેતી, શંકા, બચાવનાં સાધન, ભયની અગમચેતી, ચપળતા, ચોકસાઈ, વીગેરે દરેક સાવચેતીના, તથા બચાવના, અને પ્હેલેથી યોજેલા વિચારો અને બચાવોને લગતી ટેવો.

૧૫. **એમ્બીશન** ("Ambition")—પોતાનું વખાણ, જાહેરાત મેળવવાની ઇચ્છા, પોતાને માટેનો ઉંચો મત, ફેશન, જસ, સંસારમાં ઉંચ્ચો દરજ્જો, જાહેરમાં માનીતા થવું, ટેક જાળવવો વીગેરે ટેવો આ સેન્ટરમાં છે.

૧૬. **ડીગ્નીટી** ("Dignity")—છૂટાપણું, સત્તા, પોતાના હાથે આગળ વધવું, હકુમત કરવી, મરદાનગી, પ્રશંસા, ભરૂસો, વિશ્વાસ, ભપકો, ઉમદા ખાનદાન, સ્વતંત્રા, કદર બુજવી, ગુણ અવગુણ પીછાનવો વીગેરે ગુણો સમાયલા છે.

૧૭. **ફર્મનેસ** ("Firmness")—દ્રઢતા, ઈચ્છાશક્તિ, એકમતી, મત ફેરવવા સામે વિરોધી, નિશ્ચય, હુજ્જતી, જીદ વીગેરે મક્કમપણાંને લગતા દરેક ગુણો સમાયલા છે.

D.—**મોરલ સેન્ટીમેન્ટસ** ("Moral sentiments") સદાચાર, નીતિ, ધર્મને લગતા ગુણોનો ભાગ છે, એ ભાગમાં **પાંચ** વિભાગો છે, તે નીચે પ્રમાણે છે:—

૧૮. **ડીવોશન** ("Devotion")—ભક્તિભાવ, બંદગી, ખુદા ઉપર અખૂટ વિશ્વાસ, ધર્મ માટે કાળજી, ધર્મને લગતી બાબત ઉપર ફીદા, તાબેદારી, શ્રધ્ધા, પૂજ્યતા, અસલની રૂઢીઓને વળગી રહેવું, એવા ખવાસો આ સેન્ટરમાં સમાયલા છે.

૧૯. **સ્પીરીચ્યુએલીટી** ("Spirituality")—અંતરજ્ઞાન, ચમત્કાર, અગમચેતી, તથા યોગને લગતા, અને મહાત્માઓના જેવી યોગ્ય ખાસીયતો, ખુદાઈ જ્ઞાન, કુદરત અને આસમાની વિદ્યાઓ શીખવાનો શોખ વીગેરે છે.

૨૦. **હોપ** ("Hope")—આશા, ભવિષ્યમાં ફત્તેહ મેળવવાની આશા, તથા તેવી આશાથી સંતોષી, દરેક બાબતની ઉજળી

૨૭. **મર્થ લવીંગ** ("Mirth loving")—હસમુખો, મજાક મશ્કેરી, ઠઠ્ઠા, ખુશાલી, કવખતે હસાવવાનું કરનારો, વિચિત્ર, ટાંણો ટપલો મારનારો વીગેરે ગુણો સમાયલા છે.

F.—આ ભાગમાં માણસની પાંચ ઇંદ્રીઓ ("The five senses") સાંભળવું, જોવું, સુંઘવું, સ્વાદ લેવો અને લાગણીની અસર છે.

હવે બુદ્ધિ અને માનસીક અક્કલ ("Intellectual")—ને લગતા ભાગને ત્રણ ભાગમાં વ્હેંચી નાંખ્યા છે. જેવા કે (Perceptive) **જ્ઞાન શક્તિ,** (Literary) **વિદ્યા સંબંધી** અને (Reflective) **મનન ચીંતન** છે.

G.—**પરસેપ્ટીવ** ("Perceptive")—માનવીને દરેક ચીજને લગતું જ્ઞાન આપનારી બુદ્ધિને લગતો ભાગ છે એના આઠ વિભાગ કરવામાં આવ્યા છે:—

૨૮. **ઓબઝરવેશન** ("Observation")—જોનાર, શોધ ખોળ કરનાર, દરેક ચીજ તપાસવાનો તથા જોવાનો શોખ, ચીપી ચીપીને જોવું, તજવીજ કરવી, શોધી કાઢવું વીગેરે છે.

૨૯. **ફોર્મ** ("Form")—આકારની પીછાન કરવી, ઓળખવાનો ગુણ, મલતાપણાંની સરખામણી કરવી, દરેક ચીજની વીગત આપવી, તેની આકૃતીનો ખ્યાલ, વીગેરે પીછાનવાને લગતી ટેવો છે.

૩૦. **સાઇઝ** ("Size")—પરમાણું, નાનું મોટું, ઉંચું નીચું જાણવાની શક્તિ, નજરથી માપ કરવું, દૂર નજદીકનું છેટું વિચારવું, કુમાસ તપાસવું વીગેરે છે.

૩૧. **વેટ** ("Weight")—સમતોલપણું જાળવનાર, અચ્છો નીશાનબાજ, ગુરૂત્વાકર્ષણના કાયદા જાણનાર, હાલતી ચાલતી, ઢળતી લોટતી, વીગેરે ચીજોના કાયદા પીછાનનાર, સેલર, ઉંચાઇમાં કામ કરતાં સમતોલપણું જાળવનાર, ઘોડે સ્વારી, તથા ઉંચી ચીજોપર ચઢનાર વીગેરે ટેવો છે.

૩૨. **કલર** ("Colour")—ચીતારો, રંગ પીછાનનાર,

—મનન, ચીંતન, તથા વિચારવું, અનુમાન કરવું, અક્કલ, સમજ વીગેરેને લગતો ભાગ છે, તેના **ચાર** વિભાગ નીચે પ્રમાણે કર્યા છે :—

૪૦. **કોઝલટી** ("Causalty")—વિચારવું, યોજવું, સમજદારી, અક્કલ, કારણ જાણવું, શોધક બુદ્ધિ, આગમજથી અનુમાન કરવું, દરેક કામ કેમ પાર પાડવું તે માટેના ઉપાયો યોજવા, સાચ્ચું જૂઠું પીછાનવું, દરેક ચીજનાં કારણ શોધવાં, જડજ, બેરીસ્ટર, ધારા શાસ્ત્રી, વીગેરેના ગુણો સમાયલા છે.

૪૧. **કમ્પેરીઝન** ("Comparison")—સરખામણી કરવી, દરેક ચીજના ગુણ દોષનો ફરક કાઢવો, દરેક ચીજના વિભાગો શોધવા, આકૃતિઓ મારફતે સમજ લેવી વીગેરે ગુણો સમાયલા છે.

૪૨. **ઇન્ટયુઇશન** ("Intuition")—મુખ દર્શન અથવા બીજી નાની નિશાનીઓ ઉપરથી ચાલચલગત પારખનાર, સામા ધણીનો ભેદ પામી જનાર, તાત્કાળિક જ્ઞાન ધરાવવું, વીગેરે ટેવોને લગતું આ મથક છે.

૪૩. **અરબેનીટી** ("Urbanity")—માણસાઇ, ભલમનસાઈ, સુશીલતા, મનપર ઝટ અસર લેનારૂં, મોહક, સંશય છેદક, ખુશનુમાં, સભ્યતા વીગેરે સદ્દગુણોનું સેન્ટર છે.

આ પ્રમાણે ભેજાંના **નવ** મૂખ્ય ભાગો, તથા તે માંહેલા બધા મલી ૪૩ વિભાગો, દરેક ખુલાસા સાથે ઉપર સમજાવ્યા છે, એનો ઉપયોગ કેમ કરવો, તે હવે પછી સમજાવીશું.

મસ્તક વિદ્યા ("Phrenology") મારફતે કેટલાક એ વિદ્યાના અભ્યાસીઓ, માનવીના માથા ઉપર હાથ ફેરવી, મગજના ઉંચા નીચા ટેકરાઓપરથી, તેઓની ચાલચલણ, સ્વભાવ, તથા બીજી કેટલીક બાબતો પારખીને કહે છે, પણ તે લાંબા અભ્યાસ પછીજ, તથા ઘણાક શખ્સોનાં માથાં તપાસી તેમની ચાલચલણ, રીતિ નિતિનો અભ્યાસ કર્યા પછીજ પારખી શકાય છે. ઉપર દર્શાવેલાં ૪૩ જ્ઞાનતંતુઓનાં મથક, દરેક પોત પોતાની જૂદી ટેવો

એવીજ અસર થાય છે. કેટલીક વખત પૈસા જતા રેહવાથી, અથવા કાંઇ નિષ્ફળતા મળવાથી, અથવા કાંઇ મગજમાં ધક્કો બેસી જવાથી, મગજપર વિચારનો બોજો ઘણો રાખવાથી, બ્હીક અથવા હેબકથી, પડી જવાથી, હથીઆરનો જખમ થવાથી, શરીરનાં માહેલા ભાગમાં કાંઇ બગાડો થવાથી, અરૂચીક પદાર્થો ચાલુ ખાધા કરવાથી, કેટલીક વખતે એકાએક, મગજ માંહેલાં ઉપર દર્શાવેલાં ૪૩ નર્વ સેન્ટર્સ ("Nerve centres") માંથી, એક અથવા વધુ માહેલું ચૈતન્ય (Intelligence) અથવા શક્તિ કમી થઇ જઈ, કામ કરતાં બંધ પડે છે. જેથી તે માનવી, દીવાનો થઇ જાય છે, અથવા બેભાન બની જાય છે, નજર જતી રહે છે, મુંગો થઈ જાય છે, અથવા એ પ્રમાણે કાંઈ ને કાંઇ રીતે હેરાન થાય છે. અને જવલેજ સાજો થવા પામે છે. કેટલીક વખત કુદરતી થોડો વખત એક સેન્ટરની ગતિ બંધ થઈ જઇ કોઇ વખત તે મોટા પ્રમાણમાં એકાએક ઉભરી નીકળે છે. એ માટે મેસ્મેરીઝમના પ્રકરણમાં કેટલીક પ્રયોજય (Practical) બાબતો લખી છે, તે ઉપર વાંચનારનું ધ્યાન ખેંચું છું.

મેન્ટલ હીલર (Mental Healer) ઘણાક દરદોમાં એ નર્વ સેન્ટર્સને (Phreno nerve centres) ઉશ્કેરે છે, તથા ખાસ કરીને પોતાની ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) મારફતે, દરદીનું **વાઇટેટીવ સેન્ટર** ("Vitative centre") ઉશ્કેરે છે, કે જે સેન્ટરની ગતિ અને જોસ પ્રબળ થવાથી, શરીરમાં આરોગ્યતા ઉત્પન્ન થાય છે, ને તંદુરસ્તી મળે છે. એ સેન્ટર્સને કેમ ઉશ્કેરવાં તથા તેઓની મંદ ગતીને કેમ ચાલુ કરવી, તે પ્રકરણ ૮–૧૨મામાં ખુલ્લી રીતે દર્શાવ્યું છે. એવી રીતે ઠોઠ નિશાળીયાને હુશીયાર, બદમાસને ભલો, કંજુસને સખી, વીગેરે બનાવી શકાય છે. માણસ પોતે પોતાની ટેવ ઉપર, તથા તેને લગતાં મગજનાં નર્વ સેન્ટર્સ (Nerve centres) ઉપર પોતાની ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) મારફતે, અથવા **ઑટો સજેશ્ચન** (Auto suggestion) મારફતે ઉશ્કેરી, અસર કરી, જેવો પોતે ઇચ્છે તેવો થઈ શકે છે, તથા જે ટેવ, જે ગુણ અને જે શક્તિ પોતાનામાં કમતી હોય તે વધારી શકે તેમ છે. બચ્ચાંઓને ઉંઘમાં જ્યારે

જૂદા નવ જાતનાં રંગ બાહેર પાડે છે. એ રંગો ઘણાજ ઈથીરીયલ (Ethereal) અને પારદર્શક (Transparent) છે; કે માઈક્રો-સ્કોપથી પણ તે જોઈ શકાતા નથી, પણ અંતરજ્ઞાનીઓ, તથા ભોળા જીવના માણસો અથવા અંતર દ્રષ્ટિથી (Clairvoyance) જોનારાઓજ જોઈ શકે છે, અથવા મેસ્મેરીક ઉંઘમાં પડેલો સબ્જેક્ટ (Subject), તે જોઇને કેટલીક વખતે કહી શકે છે. એ રંગો જેવી રીતે પ્રકાશે છે, તેવી રીતે માનવીનો ચ્હેરો રૂપાંની લે છે. એ રંગો રાત અને દીવસ, ઘડી અને પળ વિચારના વેગ સાથે માનવીના મગજની અને શરીરની આસપાસ પ્રકાશતાજ રહે છે. તથા અમૂક ટેવનો અમૂક વિચાર બાહેર પડતાં, તેને લગતો રંગ તે વિચારનો પ્રવાહ પકડે છે, અને એવી રીતે જેવી ટેવનું માનવી, તેવી ટેવના રંગ તરફ તેનું દીલ વધુ ખેંચાય છે.

આ પ્રકરણ પૂરૂં કરવા આગમજ જૂદા જૂદા વિચારના રંગો કેવા છે તે જણાવીશું.

ગુસ્સો, અદેખાઈ, નિચપણું, હવસ, તથા હલકી જાતની ઇચ્છાઓવાળા વિચારોનો રંગ **કાળો** (Black) રહે છે, અથવા કોઈ વખત ઘણોજ **ઘેરો રાતો**, કાળા સાથે મળેલો હોય છે.

છળ કપટ, લુચ્ચાઈ, દગલબાજી, પ્રપંચ એવા વિચારોનો રંગ **ભૂરો લીલો** (Grey Green) રહે છે.

પૈસાનો લોભ, લાલચ, કંજુસાઈ, એવા વિચારનો રંગ **ઝાંખો ભૂરો લાલ** (Dull brown red) હોય છે.

પ્યારના વિચારનો રંગ **કીરમજી લાલ** (Crimson) રહે છે, પણ મતલબી પ્યાર અને બીનસ્વાર્થી પ્યાર, તથા પ્યાર ઘણી જાતના હોય છે, પણ તે દરેકના ભાવાર્થ પ્રમાણે **કીરમજી લાલ રંગ** (Crimson) ચઢતો ઉતરતો રતાશ પકડે છે. ખાલેસ પાક પ્યારના વિચારનો **રંગ ગુલાબી** (Rose colour) હોય છે, અને જ્યારે એ **ગુલાબી રંગ તદ્દન ખુલ્લા જાંબુડા કે લીલા રંગ સાથે ભેળાય છે, ત્યારે ખરો બીનસ્વાર્થી મહાત્માઓના જેવો પ્યાર હોય છે.**

સંબંધ ધરાવે છે તે આપ્યું છે, પણ વધુ અભ્યાસ માટે અને માથાનાં ચોક્કસ સેન્ટરોની બરોબર જગ્યા જાણવા માટે, માથાની ખોપરીનું **પલાસ્ટર મોડલ** (Plaster model of human skull) કે જે (Messrs. A.L. Vago and Co., Gray's Inn Road, London) લંડન ખાતે મળે છે, તે મંગાવીને અભ્યાસ કરવો જોઇએ. તથા તે માટે નીચલી ચોપડીઓ મંગાવી વાંચવાથી એ વિદ્યાનું ઘણું જ્ઞાન મળશે.

(Hand Book of Phrenology by Dr. Donovan).

(Orthodox Phrenology).

આ બન્ને ચોપડી ઘણી વાંચવા લાયક છે, તથા તે ઉપલી કંપનીમાંથી મળશે.

---

૪. ટૅપીંગ Tapping.

૫. વાઇબ્રેટીંગ Vibrating.

આ ઉપલી પાંચ રીતોમાંથી દરેક કેટલાંક દરદો ઉપર ઘણી કામની છે, પણ તે વાપરવા આગમજ યાદ રાખવું કે :—દરેક **અવયવને નીચેથી ઉપર** જતા ચઢતા હાથે ચોળવું કે મસળવું, અને ફક્ત **માથા, મોઢા,** અને **ગરદન** સુધીનાજ ભાગને **ઉપરથી નીચે** ઉતરતો હાથ વાપરવો.

હિંદુસ્તાનના ભોળા લોકો એમ સમજે છે કે દરેક દવા દારૂ ઉપરથી નીચે ઉતરતી લગાડવી કે મસળવી, પણ તે ખોટો વેહેમ છે, તથા તેથી કેટલીક વખતે દવા ફાયદો કરવાને બદલે દુઃખ વધવાનો ઘણો સંભવ રહે છે. કારણ કે અવયવોના મસલ્સ (Muscles) ની શાખા મોઢા અને માથાથી ગરદન સુધી નીચે ઉતરતી છે, જ્યારે બીજા ભાગોની શાખાઓ નીચેથી ઉપર ચઢતી રહે છે, કેટલેક ઠેકાણે ગોળ કુંડાળામાં પણ હોય છે, તેથી ઉપર લખવા પ્રમાણેજ વિચારીને કામ કરવું, કારણ કે લોહીનો ફેલાવો પણ માંસરજ્જુનાં પડોમાં ચઢતો માલમ પડશે. હવે એ પાંચે રીત તેના ચિત્ર સાથે સમજાવીશું.

સ્ટ્રોકીંગ ("Stroking") ની મુખ્ય બે જાત છે, અને તે બે માંહેલી એક દરેક વખતે કામમાં લેવાની જરૂર છે. કોઇ પણ અવયવના **સોજા** (Inflammations) વખતે અથવા ચામડી કે નર્વ (Nerves) ને લગતાં દરદો વખતે જરૂર કામ લાગે છે. જ્યારે દરદ અથવા સોજાનું જોર વધારે હોય છે, અને દરદવાળા ભાગ ઉપર હાથ લગાડતાં દરદીને દુઃખ થાય છે, તે વખતે હાથનાં આંગળાંથી હળવે હળવે અને ધીમું **સ્ટ્રોકીંગ** કરવાની જરૂર છે, પણ જ્યારે દરદી હાથ લગાડતાં કરાર થએલો જણાવે છે, ત્યારે હાથની હથેલી વડે, અથવા તો અંગુઠા વડે ખૂબ ભાર દઇને અથવા દરદીને કરાર થાય, તથા દરદી ખમી શકે તેટલા જોરથી, **સ્ટ્રોકીંગ** કરવાની જરૂર છે. **જુવો ચિત્ર ૨૬ મું.**

ફ્રીક્શન ("Friction"):—દરદવાળા ભાગને **સ્ટ્રોકીંગ, નીડીંગ** વિગેરેથી ખૂબ મસળ્યા પછી, હાથનાં આંગળાં વડે ખૂબ ઘસવામાં આવે છે, (**જુવો ચિત્ર ૨૯ મું**), તેને **ફ્રીક્શન** કહે છે. એવી રીતે ભાર નાંખીને આંગળાં વડે માંસરજ્જુઓના (Muscles and Tissues) પડોમાં ચૈતન્ય ઉત્પન્ન કરે છે, જેથી એકઠી થયેલી અરૂચિક પ્રવાહીઓ, તે ભાગમાંથી બ્હાર પડી, દૂર થાય છે.

ટૅપીંગ ("Tapping"):—આ જાતનાં **મસાજ** ત્રણ ચાર જાતના છે. હાથનાં આંગળાં વડે, હથેલી વડે, અને હાથના પ્હોંચાને વાટકા માફક અરધો બંધ કરીને, દરદવાળા ભાગપર, અથવા મંદ થયલાં અવયવોપર ઠોકવામાં આવે છે, તથા હાથની હથેલીની નીચલી કોર વડે ઠોકવામાં આવે છે, તેને **ટૅપીંગ** કહે છે. પેટને લગતા ભાગો ઉપર અથવા બીજાં અવયવો ઉપર એ રીત બહુજ કામની છે. કેટલીક વખતે હારમોનીયમ વગાડતા હોઇએ તેમ આંગળાં વડે જલદી જલદી ઠોકા મારવા પડે છે, અથવા તો ખૂલ્લા હાથે લાપટ ("Slaps") વધતા અથવા ઓછા જોરમાં, જેમ અગત્ય લાગે તેમ મારવી પડે છે, અથવા તો હાથના પ્હોંચાને અરધો બંધ કરી વાટકા જેવો ખાડો રાખીને લાપટ મારવાથી, તે માંહે હવા ભરાઇને જે ફટકો લાગે છે, તે કેટલીક વખતે ઘણો અકસીર થઇ પડે છે. એ માટે દરદોની ટ્રીટ્મેન્ટવાળા પ્રકરણમાં ખુલાસો આપ્યો છે. **૩૦ મા ચિત્રપરથી ટૅપીંગ** કેમ કરવું તે માલમ પડશે.

વાઇબ્રેટીંગ ("Vibrating") યાને ગલીપચી કરવી, અથવા દરદવાળા ભાગ ઉપર ધીમે ધીમે આંગળાં અથવા અંગુઠા વડે, સ્નાયુઓ તથા માંસરજ્જુઓ અને નર્વની (Nerves) શાખા જે તરફ ઢળતી હોય, તે તરફ ઉતરતી ગલીપચી કરવાથી જે ચૈતન્ય ઉત્પન્ન થાય છે, તે કેટલીક વખતે અવયવોને ગતિમાં મૂકવાને બહુ કામ લાગે છે, તથા ઘણીકવખતે દરદીને તેથી આરામ થાય છે. માથાના દુખાવા, તથા સોજા વિગેરેમાં એ બહુ અકસીર છે.

પ્રકરણ ૧૫ મું.

HYGIENE, DIET AND PHYSICAL CULTURE.

તંદુરસ્તી જાળવવા માટે ખોરાક તથા કસરત.

"The surest way to Health is never to suppose we shall be ill."

શરીરના બાંધાને મજબૂત બનાવી, તથા દરેક અવયવને તંદુરસ્ત રાખવાને ખોરાકની જરૂર છે. માનવીના શરીરમાં થતાં દરદોનો મોટો ભાગ, માનવીના ખોરાકની ઉપરજ છે. અકૃત્રિક ખોરાક, અનિયમિત વખતે જમવું, વિગેરે મુખ્ય કારણો છે. મેન્ટલ્ સાયન્સ શીખનારાઓ, તથા તંદુરસ્તીને વધારવા માટે, મેન્ટલ્ હીલરનું કામ કરનારાઓએ, ખોરાક ઉપર ઘણું મોટું ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. આ પુસ્તકમાં લંબાણથી વિવેચન ન કરતાં, એ માટેના થોડા સાધારણ કાયદા દર્શાવીશું.

ખોરાક સાદો, હલકો, અને નિયમિત વખતે જેમ લેવામાં આવે છે, તેમ તે ઘણો ફાયદો કરે છે. **માંસનો ખોરાક** ઘણીક વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન કરનારો છે, માટે માંસનો ભક્ષ બનતા સુધી ઓછો રાખવો. હું એમ કહેવા નથી માગતો કે માંસનો ભક્ષ તજી દેવાથીજ વિદ્યા હાંસલ થાય છે. નહીં, તેમ છેજ નહીં. માંસનો ખોરાક પાચન થવાને ઘણોજ ભારે છે. એક માંસના કટકાને પાણીમાં નાંખી, ગમે તેટલા કલાકો બલ્કે દિવસો સુધી ઉકાળવામાં આવે તો પણ તે પીગળીને મળી જઇ શકતો નથી. વળી જે જાનવરનું માંસ આપણે ખાઈએ છીએ, તે જાનવર પોતાની હયાતીના વખતમાં નિરોગી હતું કે નહીં તે આપણે સંપૂર્ણ **ખાત્રીથી** જાણી શકતા નથી, તેથી વખતે રોગીષ્ટ જાનવરનું માંસ ખાવામાં આવવાથી, તેનો રોગ આપણને લાગે છે, એવાં અનેક જોખમો માંસ ખાવામાં સમાયલાં છે. તે ઉપરાંત માંસ ખાવાથી શરીરમાં લોહી તપે છે, અને લોહીના તેમજ જુસ્સાના વિકારો,

તબીયતને સંભાળવા, તથા પોતાની પાચનશક્તિ પચવી શકે, તેવો ખોરાક હદમાં ખાવો. અસલના લોકો ઘણાજ મજબુત અને તંદુરસ્ત તથા શરીરથી નિરોગી હોવાનું મુખ્ય કારણ, ચોખ્ખી હવા અને **સાદો ખોરાકજ** હતાં. જેમ જેમ સ્વાદનો ચસકો વધતો ગયો, તેમ તેમ જાતજાતનાં પકવાન્નો અને ખોરાકી બનવા લાગી, અને તેના પ્રમાણમાં આજે દરદોએ અને વ્યાધિઓએ પુષ્કળ વધારો કરી, ખેલવાની તન બદનને કચડી નાંખી, દુઃખ અને દરિદ્રતાનું બીજ રોપ્યું, કે જેનાં કડવાં ફળ હાલની મનુષ્ય જાતિ ખમે છે. મ્હારી ખોરાક માટે એટલીજ સૂચના છે કે "જલદી પાચન થઈ શકે એવો સાદો ખોરાક તથા ફુલફળાદિ અને મેવો, નિયમિત વખતે ખાવો તંદુરસ્તીને ઘણોજ લાભ કરનારો છે, તેમજ મેન્ટલ્ સાયન્સ માટે જોઈતી **મનની શાંતિને** વધારનારો છે." ખોરાક ઘણો ખાવાથી, તથા પાચન નહીં થવાથી, પેટમાં એક જાતની ગૅસ ઉત્પન્ન થાય છે, કે જે પોતાને નીકળી જવાનો માર્ગ નહીં મળવાથી, હરેક બાજુ શરીરમાં દોડી, અરૂચિ, બેચેની, અશાંતિ અને વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરે છે. પાણી તંદુરસ્તી જાળવવાનો મુખ્ય માર્ગ છે, પણ કેટલીક વખતે સારું પાણી પણ, આપણી ભૂલોને લીધે, અરૂચિ અને રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. પાણીને ગરમ કરીને પછીજ પીવાના વપરાસમાં લેવાની જરૂર છે, કે જેથી તે માહેલાં જીવજંતુઓ મરણ પામી, રોગનો ચેપ લગાડી શકતાં નથી, તથા તે માંહેલાં બીજા પદાર્થો થોડે યા ઘણે ભાગે ગરમ થવાથી નાશ પામે છે. જમતી વખતે કદિ પણ પાણી પીવું જોઈયે નહીં, પણ જમવાના અરધો કલાક આગમજ, અથવા જમ્યા પછી એક યા અરધો કલાક રહીને એક ટંબ્લર પાણી પીવું તે તંદુરસ્તીને વધારનાર છે. માનવી ખોરાક ખૂબ ચાવીને ખાય છે, તો તેને પાણીની તરસ ઝાઝી લાગતી નથી, પણ ચાવ્યો ન ચાવ્યો ખોરાક ખાવાથી, ગળામાંથી પેટ તરફ બરાબર માર્ગ લેતો નહીં હોવાથી, દરેક કોળીયો ખાતાં, જરા પાણી પીવાની ઇચ્છા થાય છે, અને એ ટેવ એટલી બૂરી છે, કે શીખેલા ભણેલા ડૉક્ટરો પણ, કેટલીક વખતે તેના ભોગ થાય છે. અરધો ચાવેલો ખોરાક પાચન થવો મુશ્કેલ છે, કારણ કે, ખોરાક બરાબર નહીં ચાવવાથી તે મોઢાં-માંની લબ સાથે પૂરતી રીતે મળતો નથી, કે જે લબ પાચન

માથાના દુખાવાથી પીડાતો હોય તો, ન્હાવા આગમજ ઠંડા પાણીથી માથાને ભીંજવવું. એ પ્રમાણે તંદુરસ્તી જાળવવાના અનેક ઉપાયો, સાધારણ જીંદગીમાં સ્વચ્છતાના નિયમ પ્રમાણે ચાલુ રાખવા. **કપડાં** સાદાં અને બંધબેસ્તાં પહેરવાં, અને ટાઇટ કપડાં પહેરીને શરીરના કોઇ પણ અવયવને સંકોચવો નહીં, અથવા એકદમ ઢીલાં કપડાં પણ પહેરવાં નહીં. શરીરના અવયવો દરેક રીતે મોકળા રહી શકે તેવાં કપડાં પહેરવાં. ખોરાક, પાણી, પહેરવેશ તથા બીજા તંદુરસ્તીના નિયમો ઘણા છે, કે જે અત્રે આપી શકાતા નથી, પણ એ માટેની સર્વથી સરસ ચોપડીઓ નીચલા ગ્રંથકારોની છે, જેનો અભ્યાસ કરવે, એ માટેનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવી શકાશે.

(Dr. H. T. Turner, Dr. R. T. Trall, Dr. W. E. Forrest, Dr. Priessnitz, અને Dr. Wilford Hall, ના ગ્રંથો ઘણાજ ઉપયોગી છે.)

કસરત (Exercise) તંદુરસ્તીને વધારનાર, તેમજ શરીરનાં અવયવોને મજબૂત કરનાર સાધન છે, અને તે હજારો રીતે કરી શકાય છે. તંદુરસ્તી માટે બ્હાર ખુલ્લી હવામાં સાધારણ કસરત **ચાલવાની** (Walking) છે. ધંધા રોજગારના ધકેલા પછાડા તથા દોડા દોડી માટે આપણે ચાલીએ છીએ, તે કાંઇ કસરત નથી, પણ થકવનારૂં પરિણામે છે. ખરી ચાલવાની કસરત એક સરખી રીતે, ધીમું, છાતીને બ્હાર કાઢી, ખભાઓ પાછળ જવા દઈ, ખુલ્લી હવામાં શહેરની વસ્તીની બ્હાર ચાલવું, અને એક સરખો શ્વાસ લેવો તથા કદિ પણ થાકવું નહીં, યાને થાક જેવું લાગે તો તરત બેસીને આશાયસ લેવી, તે ખરી તંદુરસ્તી આપનારી કસરત છે, અને તેના અગણિત ફાયદા છે. બ્હારની બીજી કસરત (Out-door exercise) માં સાઈક્લીંગ (Cycling) એક અચ્છું સાધન છે. સાધારણ બાઇસીકલ (Bicycle) તંદુરસ્તી વધારનારી એક ઉમદા કસરત છે, કે જેથી લોકો ધારે છે તેમ, પગનાં સ્નાયુઓ (Muscles) ને મજબૂત કરવા ઉપરાંત, બરડાને, પેટને, છાતીને, ફેફસાંને, હૃદય (Heart) ને, તથા શરીરના દરેક અવયવની રગો તથા જ્ઞાનતંતઓને (Nerves). ઘણી સરસ રીતે

મ્હેં કીધી હતી, પણ મને કશુંએ દરદ દુઃખ કે અશક્તિ થવાને બદલે, ઘણી તંદુરસ્તી, મજબૂત બાંધો, અને કેટલોક સારો અનુભવ મળ્યો હતો. સાઈકિલની કસરત માટે હું ભાર મૂકી ભલામણ કરૂં છું કે દરેક જવાને સ્હવાર સાંજ ખુલ્લી હવામાં, સારી બાઈસીકલ ઉપર, સીધા, છાતી બ્હાર રાખી, ખભા પાછળ કરી, કમ્મરને સીધી રાખી બેસવું, અને મોહું બંધ રાખી, નાક વડેજ શ્વાસ લેવો તથા છોડવો, અને એક સરખી રીતે ધીમા પગ મારવા, તથા ચાલુ એકજ સ્પીડ, નહીં જોસમાં કે નહીં આસ્તે, પણ મધ્યમ સ્પીડ રાખી, એક કલાક કસરત (Exercise) કરવી, અને તેના ફાયદા તેઓને એક મહિનાની ટુંકી મુદતમાં લાભકારક નીવડશે. બીજી ઘર બ્હાર કરવાની (Out-door exercise) કસરતો ઘણી છે, પણ ચાલવાની અને સાઈકલીંગને હું વધારે પસંદ કરૂં છું. થાકયા વગર કસરત કરવી તેજ તંદુરસ્તીનો પાયો છે, હાંફી ઉંફી થાકી જવું ને કસરત કરવી તે, તંદુરસ્તી મેળવવા કરતાં ગુમાવવાની નિશાની છે.

હવે દરદો સાજાં કરવામાં કસરત ઘણી ઉપયોગી છે, તેમજ કસરત કરવાથી હાથ પગ અને શરીરના અવયવોની કેટલીક ખોડ ખાંપણ દૂર કરી શકાય છે. જાડો માણસ પાતળો થઇ શકે છે, નબળો અને પાતળો, મજબૂત થઈ શકે છે. એ કસરતો પાંચ મુખ્ય જાતની છે, જે નીચે પ્રમાણે છે.

૧. હાથોની જૂદી જૂદી રીતે હીલચાલ કરી વાળવાથી.

૨. પગોને જૂદી જૂદી રીતે હીલચાલ કરી વાળવાથી.

૩. શરીરના ઉપલા અરધા ભાગને જૂદી જૂદી રીતે વાળવાથી.

૪. માથા તથા ગરદનને જૂદી જૂદી રીતે વાળવાથી.

૫. હાથ, પગ તથા શરીરના બધા અવયવોને એકી વખતે વાળવા તથા હીલાવવાથી:

અને તેટલો ચક્કાવો મોટો લેવો. હાથની, છાતીની તથા ગરદનની **નર્વને** (Nerve) ઘણી મજબૂત બનાવે છે, એ પણ ૨૦ થી ૪૦ ચક્કર લેવા.

૪. બન્ને હાથ માથા ઉપર લઈ જઈ, ઉંચા કરવા, અને પછી ઝડપમાં છાતી સામે સીધા કરવા અને તરત બન્ને બાજુ ઉપર પડતા નાંખવા, જ્યારે હાથ ઉંચા કરો ત્યારે **શ્વાસ લેવો,** છાતી સામે હાથ આવે ત્યારે **રોકવો** અને નીચે પડે ત્યારે **શ્વાસ છોડવો;** એમ પાંચથી દસ વખત કરવું. એ ફેફસાંને તથા શ્વાસને માટે અકસીર છે, તથા બીજા ઘણા ફાયદા કરે છે.

૫. નંબર **ચોથા પ્રમાણેજ કરવું,** પણ હાથ છાતી સામે લઈ જવાને બદલે ખભા સામે લઇ જવા, તથા માથા ઉપર આવતાં બન્ને હાથની હથેલી એકમેકને લાગે તેમ કરવું. છાતી અને ફેફસાંના દરદમાં તથા ક્ષય વીગેરે રોગો ઉપર અકસીર છે. એ પ્રમાણે આઠથી બાર વખત કરવું.

૬. બન્ને હાથને સરખા બેઉ બાજુએ, પગને લગાડીને રાખવા, પછી બેઉ હાથને કોણીમાંથી વાળવા, પછી એકદમ એક ઝટકા સાથે છાતી સામે લાંબા કરવા, અને ધીમે ધીમે પાછા અર્ધા વાળવા, પછી એકદમ બીજા ઝટકા સાથે ખભા સામે લાંબા કરવા અને ધીમે ધીમે પાછા અર્ધા વાળવા, કે હાથનાં આંગળાં ખભાને લાગે, પછી ત્યાંથી બીજા ઝટકા સાથે માથા ઉપર લઈ જવા અને વાળવા, શરીર તથા માથુ હલાવવું નહીં, અને માથું અને ખભા સીધા રાખવા, એમ દસથી પંદર વખત કરવું. છાતીને પ્હોળી કરવામાં, લોહીનો ફેલાવો કરવામાં, ખભા સીધા કરવામાં, ફેફસાં મજબૂત બનાવવામાં, હાથને ઘણા મજબૂત કરવામાં આ બહુજ ઉપયોગી છે.

૭. બન્ને હાથની મુઠ્ઠી બંધ રાખી, અર્ધા વાળેલા રાખવા કે બંધ મુઠ્ઠી ખભાને લાગે, પછી એક ઝટકા સાથે એક હાથ ખભાની લાઇનમાં લાંબો કરવો ને મુઠ્ઠી ખોલી નાંખવી, પછી તેને પાછો

વખત કરવી, છાતી બ્હાર રાખવી, ને બન્ને હાથ માથા ઉપર જોડેલા ઉંચે લઈ જવા. નંબર ૧૧ અને ૧૨ વાળી કસરત પગને મજબૂત કરી, પેટના માંહેલા ભાગને જોર આપે છે, તથા લોહીના ફેલાવાને તે જગ્યામાં બરાબર કરે છે. સાયેટીકા (Sciatica), અડી ગયલા પગ, કબજીયાત, વીગેરે ઉપર અકસીર છે.

૧૩. એક પગ ઉપર ઉભા રહી બીજા પગને આગળ અને પાછળ ખુબ ઝટકીને પાંચથી દસ વખત હલાવવો. એ વખતે બન્ને હાથે ગરદનને ટેકો આપી છાતી ખૂબ બ્હાર કાઢવી. નહીં તો એક હાથે ગરદનને ટેકો આપવો તથા બીજા હાથે ખુરશી અથવા ટેબલ પકડી શરીરને બૅલન્સમાં રાખવું. માથા અને શરીરના ઉપલા ભાગોમાંનું લોહી પગ તરફ ખેંચી લઇ જાય છે, માથાના દુઃખાવા, ફેફસાંના સોજા, ઠંડા પગ વીગેરે માટે અકસીર છે.

૧૪. પગની બેઉ એડીને સાથે જોડી જમીનથી અતરંગ કરવી, અને પછી બેઉ પગ ગુંઠણમાંથી અરધા વાળવા ને પાછા સીધા કરવા, એમ પંદરથી વીસ વખત કરવું.

૧૫. બન્ને પગની એડી જેટલી બને તેટલી ઉચી કરીને પગનાં આંગળાંઓ ઉપર ઉભા રહેવું, તથા એક પગલું આગળ, પછી એક પગલું પાછળ એમ હીલચાલ કરવી. પગની એડી જમીનને લાગવા દેવી નહીં.

એ પ્રમાણે પગની કસરત (Movements) કરવાથી શરીરના માંહેલા ભાગો, પેટ, આંતરડાં, ગુરદા તથા લોહીના ફેલાવામાં બહુ મદદ કરે છે.

૩૨ મા ચિત્રમાં પગને લગતાં **મૂવ્મેન્ટ્સ્** (Movements) દેખાડયાં છે.

ટ્રંક મૂવ્મેન્ટ્સ્ ("Trunk movements")—**કમ્મરને વાળવાથી** તથા શરીરને કમ્મરમાંથી આગળ પાછળ વાંકું કરવાથી, તે માંહેલા અવયવોને ગતિ મળે છે.

૧૬. સીધા ઉભા રહી, પગને મજબૂત ઠેરવી, કમ્મરે હાથ દઇ કમ્મરને આગળ તથા પાછળ વાળવી, છાતી બહાર રાખવી. એમ પાંચથી દસ વખત કર્યા પછી, કમ્મરને બદલે ગરદન ઉપર

૨૧. ઉપર પ્રમાણે માથાને જમણી તથા ડાબી બાજૂએ વાળવું, પણ ગરદનને સીધીજ રાખવી, ગરદનને વાળવી નહીં, ફક્ત માથાનેજ બની શકે તેટલું નમાવવું.

૨૨. માથાને સીધા ઉભા રહી, ગોળ કુંડાળાંમાં ધીમે ધીમે ફેરવવું, શરીર તદ્દન શાંત અને સીધું રાખવું, પણ માથાને ગોળ ફેરવવું, પહેલે જમણી બાજુએથી ડાબી તરફ ને પછી ડાબી બાજુએથી જમણી તરફ એમ ચારથી પાંચ વખત કરવું. (જુવો ચિત્ર ૩૩ સું.)

કૉમ્પાઉન્ડ્ મૂવ્ મેન્ટ્સ્ ("Compound movements")—આ કસરતમાં હાથ, પગ, માથું, કમ્મર વીગેરે સર્વ સાથે વાળવામાં આવે છે, યાને બેઠક મારવી, દમ ખેંચવા વીગેરે હીંદી તાલીમમાં જેવી રીતે કસરત કરવામાં આવે છે, તેમ કરી શરીરને વાળવાથી ઘણાંક દરદો તથા શરીરનાં અવયવોની ખોડ ખાંપણો દૂર થાય છે.

૨૩. પગના અંગુઠા અને હાથની હથેલી જમીનને લગાડી બાકીના આખા શરીરને જમીનથી અલગ રાખવું, પછી ધીમે ધીમે હાથ વચ્ચે કોણીમાંથી વાળીને પાછા સીધા કરવા.

૨૪. બેસીને, ઉભા રહીને, અથવા સૂતા સૂતા શ્વાસ અંદર ખેંચી પેટને બરડા સાથે વળગાડી દેવું અને તુરત પાછું ફુલાવવું, એમ ચારથી છ વખત કરવું.

૨૫. જમીન ઉપર બરડો ટેકવીને સૂવું, પછી એક પગ ધીમે ધીમે જેટલો બની શકે તેટલો ઉંચો કરવો, પછી બીજો કરવો, એમ ત્રણથી દસ વખત અવારનવાર એક પછી એક પગ ઉંચો કરવો.

૨૬. બીછાનામાં અરધા પગ જમીન તરફ ઝુલતા રાખી સૂવું અને પછી કમ્મરને બીછાનાથી સ્હેજ ઉચકી અલગ રાખવી.

૨૭. બીછાનામાં જમણી અથવા ડાબી બાજુ ટેકવીને સૂવું, પછી એક હાથે ટેકો દઇ ફક્ત પગ બીછાનાને અડેલા રાખી, આખું શરીર બીછાનાથી અલગ કરવું.

નબળી પાચનશક્તિ, તથા અજીર્ણ ("Dyspepsia")—૧૧, ૧૨, ૧૪, ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૧૯, ૨૩, ૨૪, ૨૫ અને ૨૬ વાળી કસરતો કરવી.

મસા (Hemorrhoids)—૧૪, ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૧૯ અને ૨૩ વાળી કસરતો કરવી.

કમતી ઉંઘ અને બેચેની ("Insomnia")—૧૧, ૧૨, ૧૩, ૧૪, ૧૫, ૨૦, ૨૧ અને ૨૨ વાળી કસરતો કરવી.

કમ્મરનું અકડી જવું—૧૦, ૧૩, ૧૪, ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૧૯ અને ૨૩ વાળી કસરતો કરવી.

છાતી અને ફેફસાંની ખીલવણી માટે—૩, ૪, ૬, ૭ અને ૧૬ વીગેરે, કસરતો કરવી.

શરીરની જાડાઇ કમતી કરવા માટે ("Obesity")—૧૧, ૧૨, ૧૪, ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૧૯, ૨૩, ૨૪ અને ૨૫ વીગેરે.

પગના સાથળનાં દરદ માટે ("Sciatica")—૧૧, ૧૨, ૧૩, ૧૪, ૨૩, ૨૫ અને ૨૬ વીગેરે, કસરતો કરવી.

પગની ઘુંટી તથા સંધિવા—૧૪, ૧૫ અને ૨૩ વીગેરે.

ગરદનને માટે—૨૦, ૨૧ અને ૨૨ વીગેરે, કસરતો કરવી.

ખભાને માટે—૩ અને ૬ વાળી કસરતો કરવી.

પેટ, આંતરડાં વીગેરે—૧૧, ૧૨, ૧૪, ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૧૯, ૨૩, અને ૨૬ વીગેરે મૂવ્‌મેન્ટ્સ્ કરવાં.

હાથને માટે—૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬, ૭, ૮ અને ૯ વીગેરે.

કમ્મરને માટે—૪, ૫, ૬, ૭, ૧૦, ૧૩, ૧૪, ૧૫, ૧૬ અને ૨૩ વીગેરે, કસરતો કરવી.

હૃદય, છાતીને માટે ("Heart")—૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬ અને ૧૬ વીગેરે, કસરતો કરવી.

પગને માટે—૧૦, ૧૧, ૧૨, ૧૩, ૧૪ અને ૨૩ વીગેરે.

પ્રકરણ ૧૬ મું.

અદ્‌ભુત વિચારજ્ઞાન.

Unto the man who has attained, is given all power on earth. He is master of himself, and therefore he is master of Nature. He manifests his power in conformity with Nature's design and never tries to do that which is contrary to Law and Order. He is himself a perfect manifestation of Law. He loves the Good (God) and thus manifests the Law and Order:—Humat, Hnkhet and Huverast.

દુનિયામાં સર્વોપરી કામ કરતું **ચૈતન્ય** (the force) **શું છે, કેવું છે,** તેનો જગત અને માનવીના શરીર સાથેનો સંબંધ, **વિચારશક્તિ** તેને લગતું સર્વ જ્ઞાન આગલાં પ્રકરણોમાં હું આપી ગયો છું; હવે આ પ્રકરણમાં **એ વિદ્યાની સર્વેથી ઉંચામાં ઉંચી નેમ** તથા માનવીની **આત્મિક છુપી શક્તિનું જ્ઞાન** મેળવવા માટેની સાદી અને સ્હેલ રૂઢિ દર્શાવીશું.

દરેક ધર્મ માનવીને **સત્યનો** તથા મોક્ષનોજ માર્ગ દેખાડે છે, કોઈ સીધે રસ્તે, કોઈ આડે રસ્તે, કોઈ કષ્ટી વેઠી, કોઈ જ્ઞાન માર્ગે, અને એવાં અનેક રૂપ રંગથી મોક્ષ તરફજ માનવીને ઘસડાવાનું છે. યોગ એટલે મેળવવું. યોગી એટલે મેળવવાને લાયક થનારો શખ્સ. હવે માનવીને શું મેળવવાનું છે? આ જગતની અંદર શાંતિ અને સુખ, અને જગતની બહાર તેને મોક્ષ મેળવવાનો છે. યોગનો બીજો અર્થ બાંધવું પણ થાય છે, યાને શરીરની દરેક ઇચ્છાઓને તથા વિચારોને ઈચ્છા વગરનાં બનાવવાં, યાને:—**ઇચ્છાઓ અને લાલચોને બાંધવી, તથા મન અને શરીર ઉપર તેને કદી પણ ફાવવા દેવી**

પેહેલે માનવીની દરેક "**મટીરીયલ ઇચ્છાઓ**" (Material desires) અને સુખો, મેળવવાની તથા તે મેળવેલાં સુખોને વાપરી **રીતિ નીતિની હદમાં ઈચ્છાઓને તૃપ્ત કર્યા પછી,** ધીમે ધીમે મોક્ષના માર્ગ તરફ ઘસડાવું વ્યાજબી થઈ પડે. ગૃહસ્થાશ્રમ તથા સંસારના સુખની અનેક નાની ઇચ્છાઓ પાર પાડવાને, તથા જ્ઞાનનેં આધારે, અને ઈશ્વરે બક્ષેલી પાંચ ઇંદ્રિઓ, ઉપરાંત છઠ્ઠી ઇંદ્રિ **વિચારશક્તિના જોસ** (Latent force) મારફતે, ઈચ્છા કેમ પૂર્ણ થઇ શકે, તે **થૉટ ફોર્સ** (Thought force) ને લગતાં પ્રકરણો ૯ મા તથા ૧૦માના અભ્યાસથી શીખી શકાય તેમ છે, અને તેને લગતું જ્ઞાન મેળવી, તથા પ્રયોજ્ય રીતે, તે મેળવેલા જ્ઞાનને વાપરતાં શીખી, **સંસારનાં નીતિ રીતિનાં સુખો મેળવી,** સાથે સાથે ફુરસદના વખતે ચિત્તને શાંત કરી, **ઇચ્છા રહીત ઇશ્વરનું મનન** કરવાથી, ધીમે ધીમે, કુદરતીજ વિચારો પવિત્ર થતા જઇ, તેમાં ફેરફાર થઈ, દરેક ઇચ્છાઓ ઓછી થતી જઇ, બ્રહ્મવિદ્યાનો ભાસ થવા માંડશે, કે જેથી ધીમો પણ હમેશનો ચાલુ ક્રાયદો થઈ ઈશ્વરી ભેદ તરફ જઈ શકાશે.

માનવીની વિચારશક્તિ શું શું કરી શકે છે, તે મ્હેં લંબાણથી સમજાવ્યું છે (**જુવો પ્રકરણ ૯ તથા ૧૦**). આખા જગતમાં જે સર્વોપરી ફોર્સ (The force) અથવા ચૈતન્ય (The intelligence) છે, કે જે દરેક ચીજોમાં કેમ અને કેવી રીતે પોતાનું કામ બજાવે છે, તે આપણે આગળ વાંચી ગયા છીએ.

એ ચૈતન્યને (Universal intelligence), **મનોવાસના** (Thought force) મારફતે માનવી ત્રણ મુખ્ય રીતે વાપરી શકે છે, જે માંહેલી બે રીતો મારફતે પ્રકરણ ૯ તથા ૧૦મામાં જણાવ્યા પ્રમાણે, આપણે આપણી ઈચ્છાઓ, તથા દુનિયાંની સંસારી વ્યવહારી બાબતો, અને લાલસાઓ રીતિ નીતિની હદમાં પૂરી પાડી શકીએ છીએ, અને હવે જે ત્રીજી રીત અથવા હાલત છે, કે જે મારફતે **ઇશ્વર** તરફ માનવી પોતાનું ધ્યાન પહોંચાડી, આ જીંદગીનો ફેરો સફળ કરી શકે છે, યાને **મોક્ષ** મેળવી શકે છે,

દશમામાં જણાવેલી **સોલર પ્લેક્સની** (Solar plexus) રૂઢિ પ્રમાણે, ખંતથી ચાલુ મહેનત કરવે, એ હાલતમાં માનવી પોતાને મૂકી શકે છે, યાને એ હાલતમાં આવી, માનવી **આત્મા** અને **ઇશ્વર** એ બેજ બાબતનો ખ્યાલ એકાગ્ર કરે છે. **મન** અને **આત્મા** તો, એ હાલતમાં આવતાંજ પહેલે એકમેક સાથ મળેલું હોય છે, ને વધારામાં એકાગ્રતાથી આત્મા કે જે ઇશ્વરનો અંશ છે, તે અંશ ખુદ હદ વગરના ઈશ્વર (Infinite) માં મળી જાય છે, જેથી સચ્ચિત્ આનંદ વ્યાપી રહે છે.

હવે એ જ્ઞાનનો અભ્યાસ કરવાની આગમજ માનવીએ, પ્રકરણ નવ તથા દશમામાં આપેલી બાબતોના જ્ઞાન મારફતે, અથવા જન્મ ગ્રહ અનુસાર, દરેક દુનિયાની લાલચ, લોભ, ઈચ્છા, સુખ કે દુઃખનો અનુભવ મેળવી લઈ, પોતાના જીવને પેહેલે તૃપ્ત કરવાની જરૂર છે, કારણ કે **યોગ** કરવા માટે યોગીને યોગ્ય થવું જોઇયે, અને તેમ થવા માટે કેટલીક **આજ્ઞાઓ** (Commandments) પાળવી પડે છે, જેવી કે:—જીવદયા કરવી, પ્રાણીહત્યા ન કરવી, સાચું બોલવું, ચોરી, લુચ્ચાઇ, ઠગાઈ વીગેરે તજવું, પવિત્રાઇ તથા નીતિ જાળવવી, કોઈ પણ જાતની બક્ષિસ લેવી નહીં, કોઇની પણ અદેખાઈ કરવી નહીં, ધિક્કાર તજવો, શરીરને તદ્દન સ્વચ્છ રાખવું, ઇશ્વર સીવાય બીજા કોઇનો પણ દિલાસો માગવો નહીં, અને દરેક ભલી ચીજને વખાણવી તથા ભલાઇ અને સચ્ચાઇને ચ્હાવી, પોતાનાજ ધર્મઉપર મજબૂત આસ્થા રાખવી, જો કે જ્ઞાન મેળવ્યા પછી ધર્મનો બાધ કે ખ્યાલ રહેતો નથી, પણ તે હાલતે પહોંચ્યા અગાઉ, મન ડામાડોળ રીતે ધર્મ તરફ નહીં રાખવું, અને ટુંકામાં પોતાના ધર્મનાં મૂલતત્ત્વો સંપૂર્ણ રીતે પાળવાં, યાને વિચાર, બોલ કે કામથી નજીવામાં નજીવી ચીજ યા જીવને નુકસાન પહોંચાડવું નહીં.

આ ઉપલી **આજ્ઞાઓ** પાળવી ઘણી કઠણ છે, કારણ કે દુનિયાઇ આદમી ભૂલને પાત્ર છે, પણ ધીમે ધીમે એક પછી એક સદ્દગુણ આપોઆપ તેમાં ખીલે છે. હવે પ્રયોજ્ય રીતે એક પછી

મહેનત અને જ્ઞાન મારફતે ન મળી શકે, તે થોડા વખત-માં, પુરતી આસ્થા, અને શાંત મનનથી કરવામાં આવે, તથા દરેક આજ્ઞાઓ (Commandments) પાળવામાં આવે તો, મળી શકે એ તદ્દન સંભવિત છે. અલબત ગુરુ વિના જ્ઞાન તો મળેજ નહીં, પણ આ ચોપડી વિદ્વાનો અને ગુરુઓના અનુભવિક વાદવિવાદ, અને શિક્ષણોને લગતી કેતાબોમાંથી અર્કરૂપે ચુંટી કાઢેલી વીગતોથી ભરપૂર છે, જેથી તેમાં લખેલી સુચનાઓ પ્રમાણેજ ચાલવાથી આ ચોપડીરૂપી ગુરુ સાહદત છે, એમ કહી શકાય. મેન્ટલ્ હીલીંગ્ (Mental Healing) ના પ્રકરણમાં તેમજ ૭, ૮ અને ૧૦ મા પ્રકરણમાં કેટલીક શ્વાસક્રિયાઓ આપી છે, તે વાસ્તવિક છે, પણ દરેક બાબતને લગતી જૂદી જૂદી શ્વાસ-ક્રિયાઓ, જૂદાં જૂદાં વજન, તોલ, અને પ્રમાણમાં, જૂદી જૂદી ધ્રુજણીઓ (Vibrations) અને ગતિઓ ઉત્પન્ન કરે છે, માટે યોગને લગતી શ્વાસક્રિયા, દેખીતી તેવાજ રૂપની છે, પણ તેની ગતિ, રૂપ, વજન અને વખત જૂદાં હોવાથી, તથા તે વખતનો વિચાર પણ જૂદો હોવાથી તેની ધ્રુજણી જૂદી ઢપની થાય છે, માટે યોગ અભ્યાસ અર્થે શ્વાસક્રિયા આ પ્રકરણમાં લખવા પ્રમાણેજ કરવી, અને કોઈ પણ કારણે તેનું પ્રમાણ, વખત, કે રીત બદલવાં કે ઓછાં વધતાં કરવાં નહીં.

એ તો ખરૂં છે કે યોગી યોગ સિદ્ધિ મારફતે પોતાની અંતર દૃષ્ટિ ખુલવાથી દરેક વિદ્યા મેળવી શકે છે, અને તેથી કોઈ જીજ્ઞાસુ સવાલ કરશે, કે ત્યારે આ ચોપડી માંહેલી બીજી બાબતો શીખ-વાને બદલે, ફક્ત આ પ્રકરણનીજ બાબતો શીખવી અને તેમાંજ દર્શાવેલી શ્વાસક્રિયા મારફતે મહાત્મા થઇ જઈ, દરેક ચીજ મેળ-વવી. પણ જવાબમાં હુ એટલુંજ દર્શાવીશ કે જગતના બંધારણમાં માયારૂપી જાળ એવી તો વિકટ અને ગુંચવણવાળી ગોઠવેલી છે, કે તેના છટકામાંથી, ભલભલા યોગી ઋષિ ને મહાત્માઓ છટકી શકયા નથી, તો સાધારણ જીજ્ઞાસુ, દુનિયાની લાલચોથી તૃપ્ત થયા વગર, કેવી રીતે એ માયારૂપ જાળમાંથી પોતાના આત્માને

કલાકમાં ફક્ત ૧૬ આખ્ખા દમ લેવા. જમણેા પછી ડાબેા, અને ડાબા પછી જમણેા એમ એક પછી એક વારા ફરતીજ શ્વાસ લેવેા તથા મૂકવેા. એ પ્રમાણે ૧૫ દિવસ પૂરા થયે, બીજા પંદર દિવસ સુધી ઉપર પ્રમાણેજ **સહવારે ૧૪ અને સાંજે ૧૪** મળી ૨૮ આખ્ખા શ્વાસ લેવા, યાને સાત વખત જમણા નસકેારા વાટે શ્વાસ ખેંચી ડાબા નસકેારા વાટે બ્હાર કાઢવેા ને સાત વખત ડાબા નસકેારા વાટે શ્વાસ ખેંચી જમણા નસકેારા વાટે બ્હાર કાઢવેા. એ શ્વાસ લેતી તથા કાઢતી વખતે કશેા પણ વિચાર કે ખ્યાલ બને તેટલેા કરવેા નહી, ને ચિત્તને શાંત રાખવાની કેાશેષ કરવી. એ પ્રમાણે ખંતથી આખેા એક મહિનેા પૂરેા કરવાથી, તમારામાં કુદરતીજ અદ્‌ભૂત ફેરફાર માલમ પડશે તેની પ્હેલી નિશાની દાખલ, ગળાના દરેક રેાગનેા નાશ થઇ તમારેા અવાજ ઘણેા મધુર અને સુરીલેા બનશે, તમારૂં મન તમને શાંત લાગશે, અને તમારા જીગરમાં કેાઇક જાતની છુપી આત્મિક ખુશાલી જેવા ઉછાળા થવા માંડશે. એ નિશાનીએા થયે જાણવું કે તમે બીજી એક્સર્‌સાઈઝ્ કરવાને લાયક થયા છેા. **કેદિ પણ પ્હેલી એકસરસાઇઝમાં તમારા શ્વાસની ઝડપ અને દબાણ વધારી થાક લાગે તેમ કરવું નહી, પણ તદ્દન શાંત અને નિયમિતજ રહેવું.** એના અખૂટ ફાયદા છે જે અભ્યાસી પેાતાની ચાલુ પ્રૅકટીસથી જાણી તથા મેળવી શકે છે.

એકસરસાઇઝ બીજી.

પ્હેલી એકસરસાઈઝ પ્રમાણેજ કરવું, પણ દરેક શ્વાસ અંદર લેતાં (Inhale) પ્રકરણ ૧૩મામાં મૉરલ્ સેન્ટીમેન્ટ્ (Moral Sentiments) ને લગતા, મસ્તક માંહેલા (Phrenological) જ્ઞાનતંતુનાં મથકેા (Centres) જેવાં કે, **ડીવેાશન્** (Devotion), **સ્પીરીચ્યુઍલીટી** (Spirituality), **હેાપ** (Hope), **કેાન્શીયન્સ** (Conscience) અને **કાઈન્ડનેસ** (Kindness) ને લગતી અસરવાળાં મગજ માંહેલાં નર્વ સેન્ટરેાની ગતિ તેજ થવાને લગતેા વિચાર, **ચાર સેકન્ડ સુધી શ્વાસ છાતીમાં રેાકી રાખીને કરવેા.** જેમ કે જમણા નસકેારા વાટે

તાળકીના બરોબર મધ્ય ભાગ આગળ ધ્યાન પહોંચાડવું. ત્રીજું દરેક બેઠકમાં ૧૪ શ્વાસ ખેંચવાના યાને સ્હવારે સાત જમણા અને સાત ડાબા મળી ૧૪ અને સાંજના ૧૪ મળી ચોવીસ કલાકમાં **૨૮ આખ્ખા શ્વાસ** લેવાના. આ એકસરસાઇઝનો પ્હેલો મહિનો પૂરો કરતાંજ તમને તમારા વિચાર આચાર, અને રીતિ નીતિમાં ઘણો મોટો સુધારો થયલો લાગશે, આંખની અંદર આત્મિક તેજ ઉત્પન્ન થઇ, ચહેરાની રૂવાંની ખીલી તેમાં ખુબસુરતી, તંદુરસ્તી અને મનની પવિત્રાઈ વધશે, શરીરનું વજન હલકું થતું જઈ, તેમાં તાકાત અને તંદુરસ્તી વધવા ઉપરાંત, દરેક અવયવોની ગતિનું તમને ભાન થતું જશે. એ પ્રમાણે ઉપલા **સદ્‌ગુણ** આ એકસરસાઇઝ મારફતે **મેળવ્યા પછીજ** આગળ બીજી એકસરસાઇઝો કરવી. જ્યાં લગી ઉપલા સદ્‌ગુણો તમારામાં દાખલ થયેલા તમને પ્રદર્શિત થાય નહીં ત્યાં સુધી કદિ આગળ વધવું નહીં.

એકસરસાઇઝ ત્રીજી.

બીજી એકસરસાઇઝ ગ્રહણ કરવાથી તમને આત્મજ્ઞાન, અને ઈશ્વરને લગતું ભાન અને આસ્થા થવા માંડશે, જેથી તમે સુપર **કૉન્શીયન્સ્‌ના** બીજા તબક્કાપર આવેલા ગણાશો, અને તેવી હાલતે પહોંચો, ત્યારે બીજી એકસરસાઇઝમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણેજ દરેક ચીજ કરવી. પરંતુ શ્વાસ રોકતી વખતે ફક્ત ૐ **એજ વિચાર દૃઢ કરવો.** ૐ નો ઉચ્ચાર **ઔમ્‌** થાય છે, એ શબ્દ ઘણોજ પવિત્ર છે, તથા એ શબ્દની રચના એવી છે, કે જેના ઉચ્ચારની ધ્રુજણી હજારો જૂદી રીતે થઈ શકે છે, તેમજ એ શબ્દના અર્થની સમજણની હદ નથી. આખું જગત, અને ખુદ અનંત ઇશ્વર એ સર્વે, એ એકજ શબ્દમાં સમાઇ ગયેલું છે, એનો ખુલાસો ઘણો લંબાણ અને ભિન્ન ભિન્ન ભેદોથી ભરેલો છે, અને અત્રે જગ્યાની તંગીને લીધે, તે સર્વે ખુલાસો ન લખતાં ટુંકમાંજ જણાવીશું કે, જેમ અંગ્રેજો **માઇ લૉર્ડ** (My Lord), મુસલમાનો **બીસ-મીલ્લા,** પારસીઓ **અહુરમઝદ,** તેમ હિંદુઓ ૐ એ સર્વે

મહેનતે, ગમે તેવો માનવી, પોતાના મનને સ્થિર કરતાં ચાહે તો શીખી શકે છે, અને તે તબક્કા ઉપર આવ્યા પછી યોગની સમાધિનો આ ચોથો તબક્કો, ખરા યોગની શરૂઆત થાય છે, જે શરૂઆતમાં મક્કમ અને દૃઢ પગ પ્રવેશ કરવાથી, હૃદય અને આત્માનો પ્રકાશ ખૂલે છે, ને તેની નિશાની તરીકે, ઘણીક બાબતની ખરી **અગમચેતી** પ્રેરણાશક્તિ (Instinct) મારફતે મળે છે, તથા તે માનવી, બીજા માનવીના મોઢાં ઉપરથી તેનાં લક્ષણ, ફીઝયૉગ્નૉમી (Physiognomy) મારફતે નહીં, પણ ફક્ત **ઇન્સ્ટીંકટ** (Instinct) મારફતે જાણી શકે છે. અને તે ઉપરાંત બીજા ઘણા દાખલાઓ અને ભેદને જાણવાની શરૂઆત મેળવી શકાય છે. તે માટે ત્રીજી એકસરસાઇઝમાં જણાવવા પ્રમાણેજ શ્વાસક્રિયા (Breathing Exercise) કરવી, પણ દરેક શ્વાસ ૧૨ સેકન્ડ સુધી રોકવો (Suspend) અને તેમ કરતાં “ૐ **શાંતિ: શાંતિ:**” એ શબ્દો મનોવાસનાથી દૃઢ કરવા. અને શ્વાસક્રિયાની (Breathing Exercise) એકસરસાઇઝ પૂરી કરી, આંખ ઉઘાડી રાખી (યાદ રાખવું કે દરેક શ્વાસક્રિયાની એકસરસાઇઝ વખતે **આંખ બંધ** રાખવી, પણ એકાગ્રતા (Concentration) કરતી વખતેજ આંખ ઉઘાડી રાખવી) એક કાગળના શુદ્ધ સફેત કટકા ઉપર નજર ઠેરવી રાખી, મનના દરેકે દરેક ખ્યાલને દૂર કરી, તથા વિચારમંડળને શુધ્ધ કોરૂં (Blank) બનાવી, તદ્દન શાંત, કાંઇ પણ ખ્યાલ, કાંઈ પણ વિચાર વગર ૧૨ સેકન્ડ સુધી બેસી રહેવું.

એ પ્રમાણે છ મહિના સુધી શ્વાસક્રિયા કરી ૧૨ સેકન્ડ શ્વાસ રોકવાની ટેવ પાડવી, અને ત્યાર પછી દર બેઠક વખતે ૧૨ સેકન્ડ એકાગ્રતાથી (Concentration) મનને તદ્દન **શાંત** અને કોઇ પણ જાતના વિચાર કે ખ્યાલ વગરનું બ્લૅંક (Blank) બનાવવું. આ એકસરસાઇઝ વાંચવામાં જેટલી સ્હેલી લાગે છે, તે કરતાં હજાર ઘણી વધારે એનો અભ્યાસ કરવામાં કઠણ અને ગ્રહણ કરવામાં વિકટ છે. પણ તેમાં ફત્તેહ મેળવી તો, પછી **થાક** (Fatigue) જેવી ચીજ તમે દુનિયામાં કદી જાણશો નહીં, તમારામાં એટલી બધી તો સહનશક્તિ (Endurance) પ્રગટી નીકળશે

હું પણ એક નાચીજ જીજ્ઞાસુ અભ્યાસીજ છું, હું ગુરૂ નથી યા તેા શીખવનારાે નથી, જ્ઞાનીઓને મારાં વિવેચનમાં ભૂલો નજરે પડે તેા, જ્ઞાનદૃષ્ટિએ અને માયાની કલમથી કૃપા કરી પ્રદર્શિત કરવી, તેમજ સુધારવી એવી અરજ છે. આ પ્રકરણની વધુ સમજણ માટે જુવેા ચિત્ર બીજાનેા ખુલાસેા.

ચિત્ર બીજાની સમજણ.

A. કુદરતનું અદૃષ્ય અનંત ચૈતન્ય—The Universal Intelligence or the Force.

B. શ્વાસ નળી—Breath pipe.

C. ખેારાકની નળી—Elementary canal or food pipe.

D. શરીરના માસવાળેા ભાગ—Body, muscles etc.

E. ઇડા નાડી—Sympathetic Ganglia (Left).

F. શરીર માંહેલું ગરમીનું ચૈતન્ય—Spiritual essence of Heat.

H. હ્રદય—Heart.

K. ગુરદા—Kidney.

L. ફેફસાં—Lungs.

M. શ્વાસ દમમાં લેવેા—Inhaling breath.

N. શ્વાસ બાહેર કાઢવેા—Exhaling breath.

O. શ્વાસ એકાગ્ર કરવેા—Absorbing breath in the I spirit.

P. પિંગળા નાડી—Sympathetic Ganglia (Right).

R. સાંભળવાની શક્તિને લગતું ચૈતન્ય—Spiritual eather to ears.

S. સુષુમ્ણા નાડી—Spinal Nerves.

T. હાથમાં ચાલતું ચૈતન્ય—Spiritual eather to hands.

X. પગમાં ચાલતું ચૈતન્ય—Spiritual eather to legs.

કામ આરંભે છે, તે સર્વેનો **અર્કરૂપી સારાંશ** દેખાડે છે. એ ચિત્ર ખુલાસાવાર સમજાવતાં એક આવીજ બીજી ચોપડી લખવી પડે તેટલા માટે આ ચિત્રની થોડીક સમજણ, કે જે આ પુસ્તકમાં આવેલી બાબતોને અનુસરતી છે, તેજ સમજાવવાની કોશેષ કરી છે. બીજાં પ્રકરણમાં જણાવ્યા પ્રમાણે કુદરતમાં **સર્વવ્યાપક, સર્વનાશક, સર્વોપરિ, અનંત, સબળ એકજ ચૈતન્ય** છે, કે **જેથીજ અજવાળું** (Light), **અવાજ** (Sound), **ગતિ** (Motion), **રંગ** (Color), દરેક જાતનાં **આકર્ષણ** અને **નિરાકર્ષણ** (Attractions and repulsions), **મનુષ્ય-વર્ગ, જાનવર, અને વનસ્પતિ માંહેલા દરેક જીવો** (All life), **માનવીના વિચારો અને જુસ્સાઓ** (Every impulse of thought), તથા **શરીરની ગતિ** (Vital energy) વિગેરે છે, કે જે સર્વે આ ચિત્રમાં અનુક્રમે નિશાનીઓ તથા આંકડાઓથી દેખાડયું છે. આ ચિત્ર, શરીરશાસ્ત્રને લગતા આ ચોપડીમાં આવેલા ચિત્ર ચોથાની બરાબર છે. ચિત્ર ચોથામાં જેમ જ્ઞાનતંતુઓની રગો (Nerves) દેખાડી છે, તેમજ આ ચિત્રમાં દરેક ચૈતન્યની રગો (Intelligence) દેખાડી છે, કે જે **ચૈતન્ય** (The Universal Intelligence) મારફતે, સૂર્ય પોતાના કુટુંબી ગ્રહ સેતારાઓને ફરતા રાખે છે, તથા તેજ **ચૈતન્ય અનંત અણદીઠથી** (Infinite) **તે જડ પદાર્થ** લગી, **(જુવો ચિત્ર પહેલું)**, કોહીઝન (Cohesion), કેમીકલ ઍફીનીટી (Chemical affinity), ગ્રૅવીટેશન (Gravitation), ઇલેક્ટ્રીસીટી (Electricity) પોલરાઇઝીંગ ઑફ ઍટમ્સ (Polarizing of atoms), શારીરિક તથા આત્મિક શક્તિઓ (Physiological and Psychological forces), વિગેરે માર-ફતે એક બીજા ઉપર અસર કરી દરેક ચીજની ઉન્નતિ અથવા નાશ કરે છે. હવે એ **ચૈતન્ય** માનવીના શરીરમાં જૂદી જૂદી અણદીઠ આત્મિક શક્તિઓ કેમ ઉત્પન્ન કરે છે, તે દેખાડયું છે. **(જુવો ચિત્ર બીજું)**. ઉપર દેખાડયા પ્રમાણે હવામાં સર્વે

શક્તિના (Will Power) દબાણ હેઠળ દબાયલો ચૈતન્ય-નો અંશ, (Nerve centres) **બ્રહ્મરંધ્ર** (17) વાટે, કુદરતનાં ચૈતન્યમાં આમેજ થાય છે, જેમ થતાં જે જે **જ્ઞાનચક્રો** (Nerve centres) ભેદાય છે, તેને લગતી આત્મિક શક્તિ તે શખ્સ મેળવે છે. વિજળીક પ્રવાહ જેમ અણદીઠ દોડે છે, તથા દરેક શક્તિ જેમ અણદીઠ ઉત્પન્ન થઇ શરીરમાં અથવા શરીર બ્હાર, અને જગતમાં પ્રવેશ કરે છે, તેમજ **માનવીના વિચારનો દૃઢ થયલો અંશ, હવામાં પોતાની ધ્રુજણી ફેંકી ધાર્યું દરેક કાર્ય સિદ્ધ કરે છે.** એવી રીતે **શારીરિક, સાંસારિક અને આત્મિક સુખ** મેળવવાના બે માર્ગ છે.

પહેલા માર્ગને જ્ઞાનમાર્ગ કહે છેઃ—નાસિકા વાટે (M) શ્વાસ ખેંચી, તે શ્વાસને (7) લલનાચક્ર, (5) ધ્યાન કમળ, (4) આજ્ઞાચક્ર, (3) જ્ઞાનચક્ર, (2) મનશ્ચક્ર, અને (1) સોમચક્રમાં, અનુક્રમે ૧૯મા પ્રકરણમાં દર્શાવેલી એક્સરસાઇઝો પ્રમાણે દરેક ચક્રો તરફ ધ્યાન એકાગ્ર કરવાથી, તથા શ્વાસને રોકી રાખવાથી ફ્રૅનૉલૉજીકલ નર્વ સેન્ટરો (Phrenological nerve centres) (જુવો પ્રકરણ ૧૩ મું, ચિત્ર ૨૫ મું) માંહેલા અનેક **સદ્‌ગુણોની પ્રાપ્તિ** મારફતે, એકાગ્ર કરી છોડેલા વિચારનો પ્રવાહ ઉપલાં (7, 5, 4, 3, 2, 1.) ચક્રોમાં એકાગ્ર થઈ, આત્મિક સર્વવ્યાપક ચૈતન્ય બની **બ્રહ્મરંધ્ર** (17) માર્ગે બહાર નીકળી, શરીર બ્હારની જગતમાં ધ્રુજણીરૂપે (18) બ્હાર પડી, ધારેલા વિચારને લગતાંજ તત્વો (Atoms) એકઠાં કરી, ધાર્યું કામ સિદ્ધ કરે છે. જુવો ચિત્ર ૩૪ મું (જેમાં માનવીના વિચારની ધ્રુજણી માનવીના શરીરની આસપાસ ફરી વળી, કુદરતના ચૈતન્યમાં મળે છે.).

સાંસારિક તથા શારીરિક સુખોની પ્રાપ્તિ માટે નીચલો માર્ગ સ્હેલો અને સાદો છે.

નાસિકાવાટે (M) શ્વાસ લઇ, તે શ્વાસને સ્હેજ તાળવા આગળ (O) રોકી ત્યાંથી ફેફસાંમાં (L) લઇ જઇ રોકવો, જ્યાં તેની ગતિ બદલાઇ તે શ્વાસનું જીવનતત્વ (F) બનશે, તે શરીરના અનેક

વિચારની અસર કુદરતના ચૈતન્ય ઉપર જલદી અસર કરી, આકર્ષણ મારફતે વ્યાધિવાળા ભાગ ઉપર દોડી આવી, વ્યાધિનો નાશ કરે છે. સાંસારિક વ્યાવહારિક સુખ, ધન દોલત કે માનસિક ઉમેદો પણ, એવીજ રીતે અણદીઠપણે પાર પડે છે, પણ તેમાં કુદરતના આકર્ષણનો નિયમ લાગુ પડે છે, જેથી **અંતર બાધ છે. સૌ સૌની લાયકાત પ્રમાણેજ તેને મળે છે.** (Like attracts like) લાયકાત નહીં હોય તો તે લાયકાત પહેલે મેળવવી જોઇયે (જુવો પ્રકરણ ૯–૧૦) અને લાયકાત મેળવવા પછી તેને અનુસરતું જ્ઞાન આપોઆપ થવેથી, ઇચ્છા હાંસલ થાય છે. માનવીને હાલમાં પાંચ ઇંદ્રિઓ (Five senses) જાહેર છે, પણ આ વિદ્યાના જ્ઞાન મારફતે છઠ્ઠી ઇંદ્રિ (The latent force of the mind) ને લગતું જ્ઞાન આવે છે, અને તે ઇંદ્રિને ખીલવવાથીજ સર્વે પ્રાપ્ત થાય છે. **જગત્‌માં કાંઇપણ ચીજ અશક્ય નથી.** (Nothing is impossible). દરેક ચીજ બનવા કાળ છે, **જેવી તમારી મ્હેનત, જેવી તમારી નીતિ ને વિચાર, તેવું તેનું ફળ તમને મળશેજ.** એક વખત આ ચૈતન્યના કાયદાઓનું જ્ઞાન મેળવો, તે જ્ઞાન મારફતે તમારી ઇચ્છાશક્તિનું (Will-power) બળ વધારો, અને પછી જે ચ્હાશો તે કરી શકશો, એમાં કાંઈ સંદેહ નથી. આ સત્ય છે, તેમાં સંદેહ પડે તો સત્યને શોધી કાઢવાની કોશેષ કરો, કારણ કે આ વિદ્યા નવી નથી. ફીલસુફો કહે છે કે:—"જગતની હસ્તી અગાઉ હતી, તે હસ્તી તેમજ નીસ્તિમાં છે ને રહેશે." જુગે જુગ, વખતે વખત, તેનું પ્રમાણ તેની રીત રૂઢી બદલાઈ છે, બદલાય છે ને બદલાશે, પણ તેનો **મુખ્ય પાયો "ફોર્સ" (The Force or the Intelligence) એકજ છે, અને એકજ રહેશે.** એ પ્રમાણે ચિત્ર બીજામાં દેખાડયા પ્રમાણે માનવીનો હરેક વિચાર, શ્વાસ સાથે મનોજ્ઞાન સ્વરૂપથી શરીરમાં અનેક ગતિનાં ચક્રોમાં જાય છે, અને ત્યાંથી દરેક જ્ઞાનચક્રો ભેદતો આત્મ જ્ઞાન સ્વરૂપે આત્મ જ્ઞાનચક્ર (Spiritual nerve centre) માંથી પસાર થઇ, જગતના અખુટ ચૈતન્યમાં મળે છે, જે **ચૈતન્ય કુદરતનું સર્વવ્યાપક,**

વિચારની અસર કુદરતના ચૈતન્ય ઉપર જલદી અસર કરી, આકર્ષણ મારફતે વ્યાધિવાળા ભાગ ઉપર દોડી આવી, વ્યાધિનો નાશ કરે છે. સાંસારિક વ્યાવહારિક સુખ, ધન દોલત કે માનસિક ઉમેદો પણ, એવીજ રીતે અણદીઠપણે પ્રાપ્ત પડે છે, પણ તેમાં કુદરતના આકર્ષણનો નિયમ લાગુ પડે છે, જેથી **અંતર બાધ છે. સૌ સૌની લાયકાત પ્રમાણેજ તેને મળે છે.** (Like attracts like) લાયકાત નહીં હોય તો તે લાયકાત પહેલે મેળવવી જોઇયે (જુવો પ્રકરણ ૯–૧૦) અને લાયકાત મેળવવા પછી તેને અનુસરતું જ્ઞાન આપોઆપ થવેથી, ઇચ્છા હાંસલ થાય છે. માનવીને હાલમાં પાંચ ઇંદ્રિઓ (Five senses) જાહેર છે, પણ આ વિદ્યાના જ્ઞાન મારફતે છઠ્ઠી ઇંદ્રિ (The latent force of the mind) ને લગતું જ્ઞાન આવે છે, અને તે ઇંદ્રિને ખીલવવાથીજ સર્વે પ્રાપ્ત થાય છે. **જગત્‌માં કાંઇપણ ચીજ અશક્ય નથી.** (Nothing is impossible). દરેક ચીજ બનવા કાળ છે, **જેવી તમારી મ્હેનત, જેવી તમારી નીતિ ને વિચાર, તેવું તેનું ફળ તમને મળશેજ.** એક વખત આ ચૈતન્યના કાયદાઓનું જ્ઞાન મેળવો, તે જ્ઞાન મારફતે તમારી ઇચ્છાશક્તિનું (Will-power) બળ વધારો, અને પછી જે ચ્હાશો તે કરી શકશો, એમાં કાંઈ સંદેહ નથી. **આ સત્ય છે,** તેમાં સંદેહ પડે તો સત્યને શોધી કાઢવાની કોશેષ કરો, કારણ કે આ વિદ્યા નવી નથી. ફીલસુફો કહે છે કે:—“ જગતની હસ્તી અગાઉ હતી, તે હસ્તી તેમજ નીસ્તિમાં છે ને રહેશે.” જુગે જુગ, વખતે વખત, તેનું પ્રમાણ તેની રીત રૂઢી બદલાઈ છે, બદલાય છે ને બદલાશે, પણ તેનો **મુખ્ય પાયો “ ફોર્સ ” (The Force or the Intelligence) એકજ છે, અને એકજ રહેશે.** એ પ્રમાણે ચિત્ર બીજામાં દેખાડયા પ્રમાણે માનવીનો હરેક વિચાર, શ્વાસ સાથે મનોજ્ઞાન સ્વરૂપથી શરીરમાં અનેક ગતિનાં ચક્રોમાં જાય છે, અને ત્યાંથી દરેક જ્ઞાનચક્રો ભેદતો આત્મ જ્ઞાન સ્વરૂપે આત્મ જ્ઞાનચક્ર (Spiritual nerve centre) માંથી પસાર થઇ, જગતના અખુટ ચૈતન્યમાં મળે છે, **જે ચૈતન્ય કુદરતનું સર્વવ્યાપક,**

પ્રકરણ ૧૭ મું.

સાઇકોમેટ્રી (Psychometry)—વિચારશક્તિ મારફતે ભૂત ભવિષ્ય જાણવાની વિદ્યા.

આ પ્રકરણ ફ્રેનૉલૉજીનાં પ્રકરણ પછી આ પુસ્તકની બીજી આવૃત્તિમાં વધારા દાખલ આપવામાં આવ્યું હતું. એ બાબદ જાણીતા અંગ્રેજી લખનારાઓનાં પુસ્તક ઉપરથી તથા ચાલુ પ્રૅક્ટીસમાં અનુભવેલા તથા બીજાઓને એ વિદ્યા અજ્ઞાનપણાંમાં વાપરતા નીહાળી—તે સર્વે બાબદનું તોલ કરી—વાચક વર્ગને પ્રયોજ્ય બાબદથી સમજ પડે તેવી રીતે આપ્યું છે, જે માંહેલી પચાશ ટકાથી પણ વધુ બાબદ કોઇપણ સાધારણ માનવી ચાલુ પ્રૅક્ટીસ કર્યા કરવે શીખીને વાપરી શકે તેમ છે. ઘણાંકોને તો પોતાના અખતરાની પહેલીજ ટ્રાયલમાં ફત્તેહ મળે છે, એ બાબદમાં ખંત, વિશ્વાસ, અને દ્રઢતાથી મક્કમ અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે, અને અભ્યાસીને પોતાની મહેનતના પ્રમાણમાં જરૂર લાભ થયા વગર રહેતો નથી—તેમજ એના અનુભવ અને અભ્યાસથી દેખીતો ઘણો ફાયદો મળે છે.

હાલ સાઇકોમેટ્રી (Psychometry) નો અભ્યાસ અને અખતરાઓ સારૂ આપણને ઘણું જાણવા અને સાંભળવામાં આવે છે, અને એ વિદ્યાને સાયન્ટીફીક રીતે જોતાં તે કેટલી કીમતી છે તે પણ જાહેર થયું છે, અને જે લોકો એવી વિદ્યા અથવા આત્મજ્ઞાન શાસ્ત્રનો અભ્યાસ નવો નવો શરૂ કરે છે તેઓ વારંવાર ઇંતેજાર થઈ સવાલ પુછે છે કે સાઇકોમેટ્રી તે શું ?

સાઇકોમેટ્રી (Psychometry) એક વિદ્યા કે કળા છે જે એક માણસના વપરાસમાં આવતી ચીજ, યા તેની પહેરેલી ચીજ ઉપરથી તે માણસની ખાસીએત, સ્થિતિ, તેની આસપાસની યા સમાગમમાં આવતી ચીજોનું ભાન યા ભાસ આપે છે, વળી દેખાવોનું વર્ણન, જગ્યા અને માણસો, જે આપણાથી દૂર દેશ હોય, તેઓની હાલત વગેરેનો પુરતો ઇસારો થાય છે.

કેટલા ઝડપી હોય છે. અને ઘણેખરે ભાગે જો એવા માણસોને વાજીંત્ર વગાડતાં શીખવ્યું હોય તો તેઓ આપણને અજબ કરી નાંખે છે. વળી તેઓની સમજ શક્તિ પણ સારી રીતે કેળવાયલી હોય છે, જેથી તેઓ પોતાને કાંઈ કાંઈ અકસ્માતમાંથી બચાવે છે. ઘણા માણસોમાં આ સાઇકોમેટ્રીની (psychometry) બક્ષિસ હોય છે, ને જો તેઓ તેને કેળવે, કારણ કે તે કેળવી શકાય છે, તો જેમ બીજી શક્તિઓ તેઓ કેળવી પોતામાં દાખલ કરે છે તેમજ આ પણ દાખલ થઈ શકે છે.

સાઇકોમેટ્રીની (Psychometry) વિદ્યા પહેલ વહેલાં પ્રોફેસર જે. રોડ્સ્ બુકાનને (Professor J. Rodes Buchannan, M. D. of San Jose, California, U. S. A.) શોધી હતી, અને તેણે ઈ. સ. ૧૮૪૨ માં ન્યુયૉર્ક શહેરમાં થોડા અખતરાઓ કીધા હતા, જે પછી સાબિત થયું કે એક શક્તિ માણસોમાં છે, જેને આપણે સાઇકોમેટ્રી (psychometry) કહીએ છીએ. જેમ મહાત્માઓ અંતર્દૃષ્ટિથી સાચી વિગતો જણાવે છે, તેમ આ અખતરાઓ ઘણાં અચુક અને અજાયબી વચ્ચે સાચા નીવડયા હતા. કોઇ અસલી ચીજો લાવી તેને સાઇકોમેટ્રાઈસ કરવા લાગ્યા, જ્યારે બીજાઓ અણસમજુ હોવાથી એ વિદ્યાની શક્તિને ના કબુલ કરવા લાગ્યા. અભ્યાસીઓ એ વીશે શોધ ચલાવવા લાગ્યા અને થોડા વખતમાં આ વિદ્યા અમેરીકામાં ડોકટરો તેમજ આત્મજ્ઞાનીઓ અને ગેબી કલા જાણનારાઓમાં જાણીતી થઈ.

ટુંકમાં કહીએ તો લોકો એ વિદ્યાનો અભ્યાસ કરવા લાગ્યા, ને તેના કાયદાઓ સમજી તેને પોતામાં જેટલી શક્તિ હતી તેટલાં જોર અને જુસ્સાથી તેનો વપરાસ કરવા લાગ્યા. કોઇ તો માણસોમાં શું શું દરદો છે, તે કોઈ પણ માંદા માણસની પહેરવાની ચીજ ઉપરથી (તંતોસી) કહી આપવા લાગ્યા, આ રીતે તે માણસોને સાજા કરવામાં બહુ મદદ કરનારી કળા થઇ પડી. આ વિદ્યાની અમેરીકાનાં ન્યુયૉર્ક શહેરમાં શોધ થયા પછી જુદા જુદા શહેરોમાં તેને વીષે ખબર ફેલાવા માંડી. ઈંગ્લાન્ડ, ફ્રાન્સ અને જરમનીમાં પછીથી ફેલાવો થવા માંડયો, પણ ઈંગ્લાન્ડમાં તે બરાબર રીતે સમજી શકવામાં આવી નહી, છતાં લોકો તેના અખતરા કરવા લાગ્યા ને પછી પછી તેઓ ચીજો જેવી કે ઘડીઆળ, લૉકેટો,

એમજ કપડાંઓ, રેશમ, વિગેરે ઉપર તમારી શક્તિ અજમાવવી, જેમ ચીજોની સંખ્યા ઘણી તેમ તમારી શક્તિ સારી રીતે ખીલશે, ને જો તમો કાંઇ અજબ જેવી અસર જુઓ તો તે માટેની નોંધ કર્યા કરવી. જો પ્રદર્શનમાં તમો એવી ચીજો જુવો તો તે સાથે તમારે જરૂર અખતરા કરી જોવા, જો તમને કોઇ તે ચીજોને હાથ લગાડવા દે તો, તેવી ચીજોનાં અખતરાઓથી ઘણું જલદી શીખી શકાય છે.

સાધારણ રીતે એ શક્તિ ધંધાદારી હુન્નરમંદ વેપારીઓમાં જોવામાં આવે છે, જેવા કે, ચિતારા, વાઢકાપ કરનારા ડાકટરો, ઘડીઆળી, ઝવેરી, કોતરકામ કરનારા, હજામો, દલાલો, રૂ કાંતનારા, ને એવા અનેકમાં એવી શક્તિ ખીલેલી હોય છે. દાખલા તરીકે કેટલાક કાપડીઆઓ—અને સાધારણ રીતે તરકારી, ફ્રૂટ વેચનારાઓ—લીંબુ, કાંદા, સપરચંદ વગેરેના ટોપલામાં હાથ નાંખી તમને કહી આપે છે કે તેમાંનું કયું ફળ સારૂં છે, કે સડેલું છે, કારણ તેનાં વેપાર પ્રમાણે રોજબરોજ જોયા કરવાથી પારખવાની શક્તિ તેની તેજ થયલી હોય છે. તેજ પ્રમાણે આપણે પણ ચાલુ પ્રૅકટીસ્‌થી જેમ ફ્રૂટવાળો ફળની અંદર સારૂં માઠું હાથના સ્પર્શથી જોઈ જાણી શકે છે, તેમ આપણે પણ બીજી વસ્તુઓને લગતી બાબદો ચાલુ પ્રૅકટીસ્‌થી જાણી શકીએ એ સત્ય છે.

વાજીંત્રો વગાડનારાઓમાં પણ આ "શક્તિ" ઘણીજ ઉત્તમ રીતે ખીલેલી હોય છે. એક હારમોન્યમ વગાડનારને જુદા જુદા સુરો વગાડવા માટે આંગળાંની જરૂર છે. તેજ પ્રમાણે એક સીતાર વગાડનારાને પણ એ શક્તિ જરૂરની છે.

માટે જુદી જુદી જણસો સાથે એવા અખતરા કીધા હોય તો તે બહુજ ફાયદાકારક છે. બન્ને હાથોને એવી અડકવાની અથવા સ્પર્શ કરવાની કેળવણી આપવાની જરૂર છે, ને વધારે સારૂં તો એ છે કે જે પત્રો બીજા માણસો તરફથી ટપાલ મારફતે આપણા પોતાપર આવે, તે હાથમાં લઈ, ઉઘાડયા વગર, તે પર એક ચિત્ત થઈ, તે કાગળ આપણાપર શું અસર આત્મિક પ્રભાવથી ઉપજાવે

છે, તે કાંઈ નહી પણ તેઓની મૂર્ખાઈ ભરેલી આદતથી અને પોતાનાં લાલચ તથા લોભને બરાબર પ્રમાણમાં નહી જાળવવાથી થાય છે.

આ રીતે પારખનાર માણસ (recipient) પોતાની શક્તિથી દરેક બાબતની ઉત્પત્તિ શોધી કાઢે છે, ઘણી વખતે અસર નહી માલમ પડવે તેવા વખત પર માણસોની ખાસીયત, કે દરદોની ઉત્પત્તિ શોધી કાઢે છે.

લગભગ દરેક ચીજ પરથી અસર ને ઉત્પત્તિ શોધી કઢાય છે, પણ નીચલી ચીજોથી એ શક્તિ ખીલવવાની શરૂઆત કરવી સારી છે. જેવી કે:—એક પત્ર, બાલનો ઝુમખો, કૉલર, ખમીસ, નેકટાઇ, ઘડીઆળ, છેડો, બટન, ઘડીઆળની ચાવી, વીંટી, ચાકુ, નખ, વગેરે અથવા બીજી એવી કોઇપણ ચીજ હાથમાં લઈ પારખવાની ચાલુ કોશીષ કરવી જોઇએ.

જે કોઈ અસરો તમને લાગે, તે માટે હુંમેશ ખરૂં જણાવી દેવું, કાંઇ પણ છુપાવવું નહી. એવી રીતે ફક્ત એક ચીજ હાથમાં પકડતાની સાથેજ તમો તુરત જન્મ, લગ્ન, મરણ, અકસ્માત, માંદગી, દુશ્મનાઇ, પૈસાની ખુવારી, ધંધામાં ફેરફાર, સફરો, ચોરો, ખુન, આપઘાત વગેરે બાબત જોઇ જાણીને કહી શકશો, અને તેમ કરતાં એકબારગી તમે કોઈ શખ્સને માટે ખરાબ લાગે એવી અસર જુઓ, તો બેશક તે પણ ધાસ્તી વગર ખુલ્લાં જીગરે કહી દેવી, અને તે બાબત ગુંચવાવું નહી.

How to become a psychometrist—**કેવી રીતે સાઇકોમેટ્રીસ્ટ થવું:**—એક અચ્છા સાઇકોમેટ્રીસ્ટ (Psychometrist) થવાને ઘણો વખત લાગે છે, પણ કોઇ અભ્યાસી થોડો વખત લે, તો કોઇ ઘણો, જેવી જેની મનશક્તિ, કોઇ એક ચીજ કહેવામાં હુશીયાર નીકળે તો કોઈ બીજી ચીજમાં પ્રવીણ હોય.

એક આદમી જેનું ભેજું નીચલા ભાગ તરફ ભરાયલું ને મસ્તકવિદ્યા પ્રમાણે "ઍક્વીઝીટીવ્નેસ્" (acquisitiveness) અથવા સંગ્રહ કરવાની ખાસીયતવાળો ભાગ જો ખીલેલો હોય

પારખવામાં સાઇકોમેટ્રી બહુજ ખપની છે. ઘણીવાર દરદોના ઉપાયો તેમજ તેઓની ખરી ઉત્પત્તિ માટે સારૂં ને સાચું જ્ઞાન મળે છે ને તે મેળવવા માટે સાઇકોમેટ્રીસ્ટને ટ્રાન્સના તણક્કાસાં જવું પડે છે. (Trance) એ તણક્કો એક જાતની ઉંડી નિદ્રાને લગતી હાલત છે.

સાઇકોમેટ્રીથી મળતા ફાયદાઓ—The benefits of a Psychometrical Reading.

સાઇકોમેટ્રી બહુજ ઉપયોગી છે. એથી આપણને આપણી પોતાની ખાસીયત, ચાલચલણ અને શક્તિ માલમ પડે છે. એ વિદ્યા મારફતે ભૂત ભવિષ્ય જાણી શકાય છે કે તમને શેર, સટ્ટાથી ફાયદો થશે કે નહીં; તમારે વેપાર કરવો કે નહીં; કોઈસાથે ભાગિયા થવું કે નહીં; તમારા દુશ્મનો, દોસ્તો ખરા કે ખોટા, ઠગાઇ, વારસો, પોલીસીઓ, વીલો, ખતો વગેરેનો ભાસ થાય છે. તમારી મીલકત જો ચોરાઇ ગઈ હોય તો તેનો પત્તો મળે છે. વળી ફત્તેહમંદ નીવડવાને માટે તમારે શું શું કરવું અથવા તો તંદુરસ્તી કે દરદોના ઉપાયો માટેની સમજ કેમ મેળવવી એ સર્વ ચીજનો તમને ખરો ઈશારો થાય છે. ને એક સારા સાઇકોમેટ્રીસ્ટ (psychometrist) ની વારંવાર કાંઇપણ બાબદોમાં સલાહ લેવી એ સારૂં છે. કાંઈપણ સાહસ કરવા અગાઉ આ વિદ્યાનો આશરો લેવો બહુજ સારૂં છે. માણસોની જીંદગીમાં ઘણીક વખતે કટોકટ સમયો આવી લાગે છે, જ્યારે તે માનવીને કાંઇપણ સુઝ પડતી નથી, એવે વખતે આ વિદ્યા એક આશીર્વાદ સમાન છે. કોઇ વેળા પ્રેમની બાબતમાં, વિવાહ, કોર્ટ દરબાર, મરણ, પૈસા સંબંધી, વિગેરેમાં તમને એ વિદ્યાનો આશરો ને ચેતવણી લેવા સિવાય છુટકો રહેતોજ નથી. મેં માણસોને આડે માર્ગે જતાં ને પૈસા તથા સંસારી બાબતોમાં નિષ્ફળ થતાં જોયા છે, અને તેનું કારણ એ છે કે તેઓ આ વિદ્યાથી તદન અજાણ્યા હોય છે. પ્રથમ તમારે તમારા કાર્ય માટે શું સારૂં તમારા વિચારથી લાગે છે, તેનોજ વિચાર સારી રીતે કરવો ને ત્યાર પછી કોઇ સાઇકોમેટ્રીસ્ટની તે બાબતમાં સલાહ લેવી, જેથી તમને બહુજ ફાયદો થશે, અને નિષ્ફળતા મળશે નહીં.

જ્યારે પણ તમને ઉદાસી કે બેચેની લાગે, ત્યારે એક સાઇકો-

પારખવામાં સાઇકોમેટ્રી બહુજ ખપની છે. ઘણીવાર દરદોના ઉપાયો તેમજ તેઓની ખરી ઉત્પત્તિ માટે સારૂં ને સાચું જ્ઞાન મળે છે ને તે મેળવવા માટે સાઇકોમેટ્રીસ્ટને ટ્રાન્સના તણકાઓમાં જવું પડે છે. (Trance) એ તણકો એક જાતની ઉંડી નિદ્રાને લગતી હાલત છે.

સાઇકોમેટ્રીથી મળતા ફાયદાઓ—The benefits of a Psychometrical Reading.

સાઇકોમેટ્રી બહુજ ઉપયોગી છે. એથી આપણને આપણી પોતાની ખાસીયત, ચાલચલણ અને શક્તિ માલમ પડે છે. એ વિદ્યા મારફતે ભૂત ભવિષ્ય જાણી શકાય છે કે તમને શેર, સટ્ટાથી ફાયદો થશે કે નહીં; તમારે વેપાર કરવો કે નહીં; કોઈસાથે ભાગિયા થવું કે નહીં; તમારા દુશ્મનો, દોસ્તો ખરા કે ખોટા, ઠગાઇ, વારસો, પોલીસીઓ, વીલો, ખતો વગેરેનો ભાસ થાય છે. તમારી મીલકત જો ચોરાઇ ગઈહોય તો તેનો પત્તો મળે છે. વળી ફત્તેહમંદ નીવડવાને માટે તમારે શું શું કરવું અથવા તો તંદુરસ્તી કે દરદોના ઉપાયો માટેની સમજ કેમ મેળવવી એ સર્વ ચીજનો તમને ખરો ઈશારો થાય છે. ને એક સારા સાઇકોમેટ્રીસ્ટ (psychometrist) ની વારંવાર કાંઇપણ બાબદોમાં સલાહ લેવી એ સારૂં છે. કાંઈપણ સાહસ કરવા અગાઉ આ વિદ્યાનો આશરો લેવો બહુજ સારૂં છે. માણસોની જીંદગીમાં ઘણીક વખતે કટોકટ સમયો આવી લાગે છે, જ્યારે તે માનવીને કાંઇપણ સુઝ પડતી નથી, એવે વખતે આ વિદ્યા એક આશીર્વાદ સમાન છે. કોઈ વેળા પ્રેમની બાબતમાં, વિવાહ, કોર્ટ દરબાર, મરણ, પૈસા સંબંધી, વિગેરેમાં તમને એ વિદ્યાનો આશરો ને ચેતવણી લેવા સિવાય છુટકો રહેતોજ નથી. મેં માણસોને આડે માર્ગે જતાં ને પૈસા તથા સંસારી બાબતોમાં નિષ્ફળ થતાં જોયા છે, અને તેનું કારણ એ છે કે તેઓ આ વિદ્યાથી તદન અજાણ્યા હોય છે. પ્રથમ તમારે તમારા કાર્ય માટે શું સારૂં તમારા વિચારથી લાગે છે, તેનોજ વિચાર સારી રીતે કરવો ને ત્યાર પછી કોઇ સાઇકોમેટ્રીસ્ટની તે બાબતમાં સલાહ લેવી, જેથી તમને બહુજ ફાયદો થશે, અને નિષ્ફળતા મળશે નહીં.

જ્યારે પણ તમને ઉદાસી કે બેચેની લાગે, ત્યારે એક સાઇકો-

છે. જોકે પહેલી નજરે સાધારણ માનવીને એ વિદ્યા ઢોંગ જેવી લાગે છે. પણ જ્યારે તેનો તે અભ્યાસ કરવા માંડે છે, ત્યારે તથા આ પુસ્તકમાં આપણે આગળ વાંચી ગયા, તે સર્વે સાહ-દતોને આધારે, આ વિદ્યાનાં અભ્યાસ તથા તેની સર્વે સચ્ચાઈ અને શ્રેષ્ઠતાનો અચુક ખ્યાલ તથા સંપૂર્ણ વિશ્વાસ આવ્યા વગર રહેતોજ નથી. મારા પોતાના વીસ વરસના અનુભવપરથી ઘણીક બાબતોમાં એ વિદ્યાએ અજાયબી ઉપજાવનારાં પરિણામો દેખાડયાં છે. આ વિદ્યાની પ્રવીણતા મેળવવાનું પ્રમાણ, આ પુસ્તકમાં આપેલા મસતક વિદ્યાને લગતાં સેન્ટરોને પહેલે ખીલવવાથી વધુ સારી રીતે સંપાદન થઇ શકે તેમ છે, જે બાબતનો ઇસારો આ પ્રકરણમાં પણ આપવામાં આવ્યો છે. ખંત, એકાગ્રતા અને ઉમંગ-થી અભ્યાસી એ બાબતની ઘણી સચ્ચાઇઓ મેળવી શકશે, કારણકે ચાલુ જમાનામાં એ વિદ્યા દિનપર દિન હવે આગળ વધતીજ જાય છે. કારણ કે સ્થૂલ વિદ્યાઓથી આગળ ચાલતાં હવે તમામ સૂક્ષ્મ વિદ્યાઓનોજ શોધ થતો જાય છે, અને એક વખત એવો આવશે કે જ્યારે આ વિદ્યા એક સાધારણ વિચાર તરીકેજ પોતાનું રોજનું કાર્ય કરશે.

પ્રકરણ ૧૮ મું.

"સ્વરોદય" યાને તત્વરૂપ શ્વાસોશ્વાસ મારફતે શુભ અશુભ જાણવાની વિદ્યા.

સત્તરમા પ્રકરણમાં શ્વાસ ક્રિયા અને તેની અદ્દભુત શક્તિ માટે ઘણુંક વિવેચન કર્યું છે, અને "તત્વજ્ઞાન" મારફતે જાહેરમાં

એ પ્રમાણે આકાશ તત્ત્વનાં શારીરિક માનવી માટે પાંચ તત્ત્વો છે, જેવાં કે:—અંતઃકરણ—શ્રોત્ર—વ્યાન—વાચા—શબ્દ—આપણે પહેલેથી જોઈશું—તો આગલા પ્રકરણોમાં સમજાવી ગયા પ્રમાણે—આખી દુન્યાનાં અથવા જગતનાં અને કુદરતનાં ચૈતન્ય, **યુનીવર્સલ ઈન્ટેલીજન્સ** (Universal Intelligence) ને "**અદ્‌ભુત વિચાર શક્તિ રૂપે**" ઓળખવામાં આવ્યો છે. જે વિચાર શક્તિ અથવા ચૈતન્ય Ocean mind ને પાંચ તત્ત્વમાં વહેંચી નાખતાં નીચે પ્રમાણે છે:—

અંતઃકરણ—મન—બુદ્ધિ—ચિત્ત—અહંકાર એ પ્રમાણે પાંચ ભાગો કે જેમાં મુખ્ય પંચભૂત અથવા યુનીવર્સલ ઈન્ટેલીજન્સ, આકાશ—વાયુ—અગ્નિ—પાણી—ને પૃથ્વિ તરીકે સામટો ભેળાયલો છે, અથવા જગતમાં જેમ તે કાર્ય કરે છે, તેમ માનવીના શરીરનાં સર્વે કાર્યો "વિચાર શક્તિ" અથવા ઉપર જણાવેલાં પાંચ તત્ત્વો અંતઃકરણ—મન—બુદ્ધિ—ચિત્ત—ને અહંકાર બજાવે છે, એ પ્રમાણે આકાશની અણદીઠ શક્તિનાં ચૈતન્યો, માનવીમાં શ્વાસ દ્વારે દાખલ થાય છે. જે બાબતનો ખુલાસો પ્રકરણ નવમાં અંદર વિચારશક્તિનાં જોર અને દૃઢ વિચારની બાબદમાં આપેલો છે, જેમાં દર્શાવેલું છે કે ફેફ્સાંની મદદથી જે હવા દમમાં લેવાય છે, તેની અસર નાક વાટે ભેજાંપર થાય છે, અને દરેક દમે ભેજાંમાં ત્રણ ત્રણ નવા વિચાર ઉત્પન્ન થાય છે, યાને એક મીનીટમાં ૪૮ થી ૫૪ નવા વિચારો માનવીના વિચાર મંડળમાંથી બાહેર પડે છે. એ પ્રમાણે જગતનાં પંચભૂત તત્ત્વ, માનવીમાં હવા રૂપે દમ મારફતે દાખલ થઈ, બીજાં પંચભૂત ઉત્પન્ન કરે છે—જેથી શારીરિક દુન્યા અને માનવીની સાંસારિક દુન્યાનાં સર્વે કાર્યો થઈ શકે છે, અને એ સિદ્ધાંતથી સાબિત થાય છે કે "હરેક ચીજ પંચભૂતનીજ છે" (One in all, and all in one).

સ્વરનાં તત્વોનો કોઠો.

		૧ આકાશ	૨ વાયુ	૩ અગ્નિ	૪ જળ	૫ પૃથ્વી
૧	તત્વની શ્રેણિ	આકાશ	વાયુ	અગ્નિ	જળ	પૃથ્વી
૨	લાભ હાનિ	શૂન્ય- કંઈ નહી	અલ્પ લાભ	શૂન્ય	સ્નિગ્ધ	થોડી વેળા વીત્યા પછી લાભ.
૩	તત્વની ચાલ	હોઠ આંગળ નાકની અંદર	આઠ આંગળ બહાર	ચાર આંગળ બહાર	બાર આંગળ બહાર	સોળ આંગળ બહાર
૪	તત્વનો સ્વાદ	કડવો	આમ્લ	ત્રિક	કાસાયો	મીઠો
૫	અનેક તત્વની પાંચ પાંચ પ્રકૃતિ	કામ-ક્રોધ મોહ-શોક ભય.	ધાવન-વલન સંકોચન ચલણ પ્રસારણ	ક્ષુધા તૃષા આળસ નિદ્રા કાન્તિ	લોહી-વીર્ય મૂત્ર-મજ્જા અને લીલા.	અસ્થિ- માંસ-ત્વચા નાડી-રોમ
૬	તત્વની પ્રકૃતિ	દુઃખ ભ્રમ	ઉચાટ	દુઃખ કલેશ	આનંદ,શાંતિ	મધ્યમ
૭	તત્વનાં પાદ	કંઈ નહી	બે પગ	ચાર પગ	બે પગ	બહુ પગ
૮	તત્વનું સ્થાન	મસ્તક	નાભિ	સ્કંધ ખભો	બન્ને પગ	જાનુ
૯	તત્વનો આકાર	●	—	△	◡	□
૧૦	તત્વની દિશા	મધ્ય	ઉત્તર	દક્ષિણ	પૂર્વ	પશ્ચિમ
૧૧	તત્વનાં નક્ષત્ર	નક્ષત્રો નથી	વિશાખા ઉ- ત્તરાફાલ્ગુની હસ્તા-ચિત્રા પુનર્વસુ અશ્વની મૃગશર	ભરણી કૃત્તિકા પુષ્ય-મઘા પૂર્વાફાલ્ગુની સ્વાતિ પૂર્વા ભાદ્રપદ	પૂર્વાષાઢા મઘા અશ્લેષા મૂળ-આરદ્રા રોહિણી ઉત્તરાભાદ્ર- [પદ	અભિજીત ધનિષ્ટા રોહિણી અનુરાધા શ્રવણ ઉત્તરાષાઢા જ્યેષ્ઠા.
૧૨	તત્વનો રંગ	અદ્ભૂત	લીલો	લાલ	રૂપેરી	પીળો
૧૩	તત્વની અવસ્થા	૧૦ ક્ષણ	૨૦	૩૦	૫૦	૪૦
૧૪	તત્વનું પાસુ	અનંત	તીરછું	ઉર્ધ્વ	નીચે	સામે

અગ્નિ તત્વને લગતાંજ હોય તો તેવે વખતે થોડો લાભ આપે, નહી તો નહી.

જળ તત્વની સમજણ—ચંદ્ર જેવો રૂપેરી સફેદ રંગ, ક્રેસન્ટ જેવી અર્ધ ગોળ આકૃતિ, મન શાંત, આનંદ, કટાણો સ્વાદ, દિશા પૂર્વ, જીવ ચિંતા, ચાર ગુણ, બે પગવાળી અને દરેક કામમાં શુભ અને દરેક કાર્ય ઉતાવળું પાર પડે, અને લાભ સારો થાય, અતિ શુભ જાણવું, નાક વાટે દમ ચાલે ત્યારે બાર ઇંચ લાંબો, અને નીચો ચાલે, એ પ્રમાણે એની સર્વે વિગત કોઠામાં જોઈ લેવી.

પૃથ્વી તત્વની સમજણ—અગ્નિ તત્વ પછી પોતાનો ૪૦ પળનો વખત છે, સોળ આંગળ સામો સીધો દમ ચાલે છે. સ્વાદમાં મીઠાશ. એનું સંધાણ ઢીંચણ, દિશા પશ્ચિમ, મન સાધારણ, મૂળ ચિંતા, પાંચ ગુણ. એ તત્વમાં કામ કરવે તુરત લાભ થાય. એ પ્રમાણે એ તત્વો ચાલે તેની બીના સમજવી.

હવે એ નાસિકાના સ્વરો અથવા દમો ત્રણ પ્રકારે ચાલે છે, તેના અમુક ગુણ, દોષ, વાર વિગેરે નીચે પ્રમાણે જાણવા.

સુષુમ્ણા સ્વર ચાલતો હોય ત્યારે, ભક્તિ, યોગ, અથવા ધર્મનાં કામ શિવાય બીજાં કોઇ પણ કામ કરવાં નહી. કારણ તે થતાં નથી.

હવે ઇડા નાડી અને પીંગળા નાડી, અથવા ડાબો અને જમણો દમ અથવા સ્વર ચાલે તેની વિગત :—

જમણા સ્વરની વિગતો—રવિ, મંગળ અને શનિવાર, તિથિ ૪–૫–૬–૧૦–૧૧–૧૨ અજવાળીયામાં અથવા શુકલપક્ષની, અને વદમાં ૧–૨–૩–૭–૮–૯–૧૩–૧૪–૩૦ અથવા અમાસ. એની રાશિ—મેષ, કર્ક, તુલા, મકર સક્રાંતિ. એનું રાજ્ય સૂર્યનું. દિશાગમન, પૂર્વ અથવા ઉત્તર. અક્ષર એકીનો આંક. જગા દક્ષિણ અથવા પાછળ, વખત ગમન ચાર જમણા પગ ઉંચકવા. એનાં શુભ તત્વ અગ્નિ અને વાયુ અને કાર્ય ક્રૂર—ચર રાશિ—પુરૂષની જાતિ, સમજવું.

પોતપોતાની શ્રદ્ધા અને આસ્થાના પ્રમાણમાં અનુભવથી સિદ્ધ થાય છે.

એની ટુંક સમજણમાં જાણવું કે ઉપલા કોઠાઓ અને સમજણોમાં આપેલી અમુક વિગતો, અમુક જાતનાં સ્વરને અનુસરતી અને લાભ કરતી છે અને અમુક સ્વરમાં જો કંઈ પણ બીજા સ્વરને લગતી બાબત ભેળાય તો તેના પ્રમાણમાં તે ચીજને લગતી ચિંતા, ભય ને દુઃખ સમજવું.

એ પ્રમાણે વારનું રોજનું ફળ થયું. **જો પખવાડીક ફળ જોઇતું હોય તો** શુકલ પક્ષનો પડવો અથવા કૃષ્ણ **પક્ષનો પડવો,** એ દિવસોએ સૂર્ય ઉદય વખતે જે સ્વર ચાલે તેપર દુઃખ સુખનો આધાર જાણવો. જેમકે સુદના પડવા વખતે જમણો સ્વર અતિ શુભ અને ડાબો માઠો, તેમજ **વદના પડવા** વખતે જમણો માઠો અને ડાબો સ્વર અતિ શુભ જાણવો. હવે એ પ્રમાણે માઠો સ્વર ચાલતો હોય તો, તેજ દિવસની રાત્રે સુતી વખતે તે સ્વરને બદલી નાંખવા માટે, સવારમાં ચાલેલા સ્વરને જુનો રૂ નાકમાં ખોશી બંધ કરી બીજો ચલાવવો, અને રાત્રે સવારમાં ચલાવેલા સ્વરને રૂ ખોસી તેથી ઉલટો ચલાવવો. જેમકે શુકલ પક્ષમાં જમણો સ્વર સવારમાં ચાલે તો ગરમીની પીડા કરે અને ડાબો ચાલે તો શુભ છે, જેથી જમણા સ્વરને એવી વખતે બંધ કરી દિવસના ડાબો ચલાવવો અને રાતે ડાબો બંધ કરી જમણો ચલાવવો. એ પ્રમાણે એ બે જાતના સ્વરો માટે ફેરબદલી કરવે રોગ શત્રુ દૂર થાય છે. એજ પ્રમાણે **મેષસંક્રાંતિ વખતે** અથવા તો જાતે જાતનાં **નવાં વરસ બેસે તે દિવસે** સૂર્ય ઉદય વખતે સ્વર ચાલતો જોવો, જેમકેઃ—

વાયુ તત્વ ચાલતું હોય તો આખું વરસ પવન જોર વધારે, લડાઈ ટંટો થાય, વરસાદ કમતી પડે, બીલકુલ નહી જેવો, પણ જો કંઇ નક્ષત્ર એવું આવે કે વરસાદ પડવો જોઇએ તો બેસુમાર વરસાદ પડી લીલો દુકાળ ઉત્પન્ન કરે, સ્ત્રીયોના ગર્ભ પડી જાય, વાવેતરને નુકશાન, મંત્રતંત્રને વામમાર્ગી વધુ થાય, લીલા રંગની વસ્તુ સસતી જેવું કે તરકારી લીલી, મગ વિગેરે. **આકાશ**

સત્યતાને નાકબુલ કરે તો તેમાં તેની પોતાનીજ ભુલ સમજવી. કારણ આ તત્વજ્ઞાનને લગતી વિદ્યા અને "ઍટમીક લૅા" (Atomic Law) કુદરતમાં સર્વે "અસ્તિ" તથા "નાસ્તિ" નાં માલેક છે.

વળી જ્યારે ઈડા પીંગળા નાડીનો સ્વર ચાલતો હોય તે વખતે **અમુક વખતે અમુક કાર્ય કરવાને માટેનો ખુલાસો નીચે પ્રમાણે છે:**—વિદ્યાનો અભ્યાસ, સ્ત્રીનો સંગ, પ્યાર મહોબત—વહાણ મારફતે મુસાફરી—ભોજન ખાઈને પાચન કરવું—વામમાર્ગી કાર્યો જેવાં કે મંત્રતંત્ર વિદ્યા કરવી—લડાઈ કરવી—હીરા રત્ન વિગેરેનાં ઘરેણાં કરવાં—દવા પીવી—કરજ કરવું—જાનવરો વેચવાં—કોરટ કેસ કજીઓ લડવો—યુદ્ધ કરવું, એવાં કામો તથા એને લગતાં એવાંજ બીજાં કાર્યો કરવા માટે **જમણી નાસિકા** દ્વારે ચાલતો, સૂર્ય કળા યાને **પીંગળા નાડીનો** સ્વર ઉત્તમ લખેલો છે, અથવા તે વખતે સર્વે એવાં કાર્યો ફળીભૂત થાય છે, અને એજ પ્રમાણે જ્યારે **ઈડા નાડીનો** ડાબો સ્વર ચાલતો હોય ત્યારે હરેક પ્રકારનાં સ્થિર કામો કરવાં જેવું કે ઘર બાંધવું—કપડાં પહેરવાં કે બનાવવાં—ખેતી કરવી—આબરૂ ઈજ્જત મેળવવી—પરદેશ જવું—વાવેતર કરવું—ધંધો રોજગાર વેપારવણજ કરવો—નોકરી કરવી અથવા નોકર રાખવો, વિદ્યા અભ્યાસ કરવો—ગાયન નાચ કરવો—ઘરેણાં બનાવવાં, ઘરેણાં પહેરવાં—વિગેરે ધર્મદાન કરવું અથવા જાથુકને માટે જે પણ સ્થિર કાર્યો કરવાં હોય તે ડાબા સ્વર યાને ડાબી નાસિકા મારફતે ચાલતા ઇડા નાડીના સૂર વખતે ચંદ્રકળામાં સંપૂર્ણ રીતે ફળીભૂત થઈ શકે છે, અને તેની અસર લાંબાકાળ સુધી રહે છે. હવે આ પ્રકરણમાં સર્વે વ્યવહારૂ અને અભ્યાસ થઈ શકે તેવો પ્રયોજ્ય ખુલાસો આપ્યો છે, પણ એ વિદ્યામાં જેમ માનવી વધુ ને વધુ અભ્યાસના ઉંડાણમાં જાય છે, તેમ તેમ એ વિદ્યાના ભિન્ન ભિન્ન ગુણ માલમ પડે છે—અને એ સૂર અસૂર મારફતે મંત્રો તથા તંત્રો સિદ્ધ કરી શકાય છે—જપ, જાપ કરી શકાય છે, જેના ઘણા દાખલાઓ છે, તથા તત્વજ્ઞાન આધારે અમુક શબ્દ અથવા બારાખડીનો અક્ષર અમુક સૂર વખતે, અમુક રીતે, જો જપ કરવામાં આવે

નાની ફ્રેમમાં જડાવવી—અને પછી રોજ બરોજ તે આરશી ઉપર સ્વર કાઢવો—અથવા જેમ સ્વર બાહેર પડે ત્યારે આરશી નાસિકા આગળ ધરવી—જેથી તેની ઉપર શ્વાસનો આકાર બાઝશે, જે આકાર જો **લીટી** સરખો હોય તો **વાયુ તત્વ, અર્ધચંદ્ર** જેવો હોય તો **જળ** તત્વ, **ચોરસ** હોય તો **પૃથ્વી** તત્વ, **ગોળ કુંડાળું** હોય તો **આકાશ** તત્વ, **ત્રીકે** અથવા ત્રણ ખુણીયું હોય તો **અગ્નિ** તત્વ સમજવું. પહેલે પહેલે એ આકૃતિઓ સમજવાને મુશ્કેલી નડશે, પણ જેમ અભ્યાસી ખંતથી ચાલુ પ્રૅક્ટીસ્ કરશે, તેમ જરૂર તેમાં ફત્તેહ મેળવશે.

આધ્યાત્મિક વિદ્યાથી અજાણ પુરૂષો, વખતે પોતાની હમેશની રીતરૂઢિ પ્રમાણે એ વિદ્યાનો પ્રયોજ્ય અભ્યાસ અને પ્રૅક્ટીસ્ કરવા વગર એ વિદ્યાની બારીકીઓને ઢોંગ તરીકે વખતે લેખે, તો તેમને અભ્યાસ કરવા પછીથીજ પોતાનું મત બાંધવાની ભલામણ કરીશું; અત્રે તો મારા અભ્યાસના આધારે સમજાવવાની કોશેષ કરવામાં આવી છે, કે, આખી જગત પંચભૂતી તત્વોનું બનેલું છે, તે પંચભૂતનાં પાંચ મહાભૂતો જેવાં કે આકાશ—વાયુ—અગ્નિ—જળ—પૃથ્વી આખા જગતમાં કાર્ય કરી રહ્યાં છે, અને તેના પોતામાં, અથવા એ દરેક સ્વતંત્ર મહાભૂતમાં બીજાં પાંચ ભૂતો, અને તે માંહેલા દરેકમાં ફરીને બીજાં પાંચ એ પ્રમાણે "**ઍટમીક લૉ**" (Atomic Law) માંહેલાં "ઍટમ્સ" (Atoms) અને તે માંહેલાં બીજાં પરમાણુઓ જેવાં કે "માઇક્રોબ્સ," "ઇલેક્ટ્રોન્સ" અને "ઈથીરીયલ ઍટમ્સ" વિગેરે માંહોમાંહે અણદીઠ એકબીજાને સહાયભૂત કાર્ય કરે છે, અને આગળ સમજાવી ગયા પ્રમાણે એ અદ્ભૂત શક્તિ અને માનવીનાં સંસારી—વ્યાવહારી—શારીરિક અને આત્મિક વિચારો સાથે તેને કેટલો સંબંધ છે, તે સર્વે સાયન્ટીફીક બાબતોનો પ્રથમ અભ્યાસ કરવા પછીજ આ આધ્યાત્મિક વિદ્યાને લગતી બાબતો ઉપર પોતાનું વાસ્તવિક મત બાંધે, તો વધુ સારૂં છે. ઑકલ્ટ સાયન્સને લગતી હજારો જુદી જુદી શાખાઓને લગતી વિદ્યાઓનાં અંગ્રેજી સાહિત્યનો કંઇ પાર નથી,

નાની ફ્રેમમાં જડાવવી—અને પછી રોજ બરોજ તે આરશી ઉપર સ્વર કાઢવો—અથવા જેમ સ્વર બાહેર પડે ત્યારે આરશી નાસિકા આગળ ધરવી—જેથી તેની ઉપર શ્વાસનો આકાર બાઝશે, જે આકાર જો **લીટી** સરખો હોય તો **વાયુ** તત્વ, **અર્ધચંદ્ર** જેવો હોય તો **જળ** તત્વ, **ચોરસ** હોય તો **પૃથ્વી** તત્વ, **ગોળ કુંડાળુ** હોય તો **આકાશ** તત્વ, **ત્રીક** અથવા ત્રણ ખુણીયું હોય તો **અગ્નિ** તત્વ સમજવું. પહેલે પહેલે એ આકૃતિઓ સમજવાને મુશ્કેલી નડશે, પણ જેમ અભ્યાસી ખંતથી ચાલુ પ્રૅક્ટીસ્ કરશે, તેમ જરૂર તેમાં ફત્તેહ મેળવશે.

આધ્યાત્મિક વિદ્યાથી અજાણ પુરૂષો, વખતે પોતાની હમેશની રીતરૂઢિ પ્રમાણે એ વિદ્યાનો પ્રયોજ્ય અભ્યાસ અને પ્રૅક્ટીસ્ કરવા વગર એ વિદ્યાની બારીકીઓને ઢોંગ તરીકે વખતે લેખે, તો તેમને અભ્યાસ કરવા પછીથીજ પોતાનું મત બાંધવાની ભલામણ કરીશું; અત્રે તો મારા અભ્યાસના આધારે સમજાવવાની કોશેષ કરવામાં આવી છે, કે, આખી જગત પંચભૂતી તત્વોનું બનેલું છે, તે પંચભૂતનાં પાંચ મહાભૂતો જેવાં કે આકાશ—વાયુ—અગ્નિ—જળ—પૃથ્વી આખા જગતમાં કાર્ય કરી રહ્યાં છે, અને તેના પોતામાં, અથવા એ દરેક સ્વતંત્ર મહાભૂતમાં બીજાં પાંચ ભૂતો, અને તે માંહેલા દરેકમાં ફરીને બીજાં પાંચ એ પ્રમાણે "**ઍટમીક લૉ**" (Atomic Law) માંહેલાં "ઍટમ્સ" (Atoms) અને તે માંહેલાં બીજાં પરમાણુઓ જેવાં કે "માઇક્રોબ્સ," "ઇલેક્ટ્રોન્સ" અને "ઇથીરીયલ ઍટમ્સ" વિગેરે માંહોમાંહે અણદીઠ એકબીજાને સહાયભૂત કાર્ય કરે છે, અને આગળ સમજાવી ગયા પ્રમાણે એ અદ્દભૂત શક્તિ અને માનવીનાં સંસારી—વ્યાવહારી—શારીરિક અને આત્મિક વિચારો સાથે તેને કેટલો સંબંધ છે, તે સર્વે સાયન્ટીફીક બાબતોનો પ્રથમ અભ્યાસ કરવા પછીજ આ આધ્યાત્મિક વિદ્યાને લગતી બાબતો ઉપર પોતાનું વાસ્તવિક મત બાંધે, તો વધુ સારૂં છે. ઑકલ્ટ સાયન્સને લગતી હજારો જુદી જુદી શાખાઓને લગતી વિદ્યાઓનાં અંગ્રેજી સાહિત્યનો કંઇ પાર નથી,

દીનશાહ શાપુરજી હોમીયારની રચેલી :

" ધી પ્રેકટીકલ એસ્ટ્રોલૉજી."

ક્રીમ્મત રૂ. ૬-૦-૦

(ચાર ભાગમાં કંપ્લીટ.)

તથા

ગ્રહગણિત.

ઉપરની બુકની પુરવણી, કોઠાઓ સાથે. કિમ્મત રૂ. ૧-૪-૦

આગળ એવી કોઇપણ સંપુર્ણ ચોપડી પ્રજા સન્મુખ બાહેર પડી નથી. ઝેડકીલ, ઍલનલીઓ, અને રાફ્રાએલ, વીગેરે આજના જમાનાના મહાન અંગ્રેજ જ્યોતિષોની રીત રૂઢી સાથની, ચાર ભાગમાં સંપુર્ણ ઇસ્વી સને ૧૮૦૦ થી ૨૦૦૧ નાં પુરાં થતાં બસો વર્ષના ગ્રહોનાં પંચાંગ સાથે કંપ્લીટ, સાદી ગુજરાતી ભાષામાં, કોઇપણ જાતનાં હુંબગ, અથવા વિચીત્ર ગણત્રીઓ વગર તદન સહેલ અને વિદ્વતા તથા સચ્ચાઈની સાહદતો સાથની, તદન સાંયન્ટીફીક ગણત્રીઓ સાથનું અંગ્રેજી રૂઢીનું, સાયન્ટીફીક જ્યોતિષ પુસ્તક

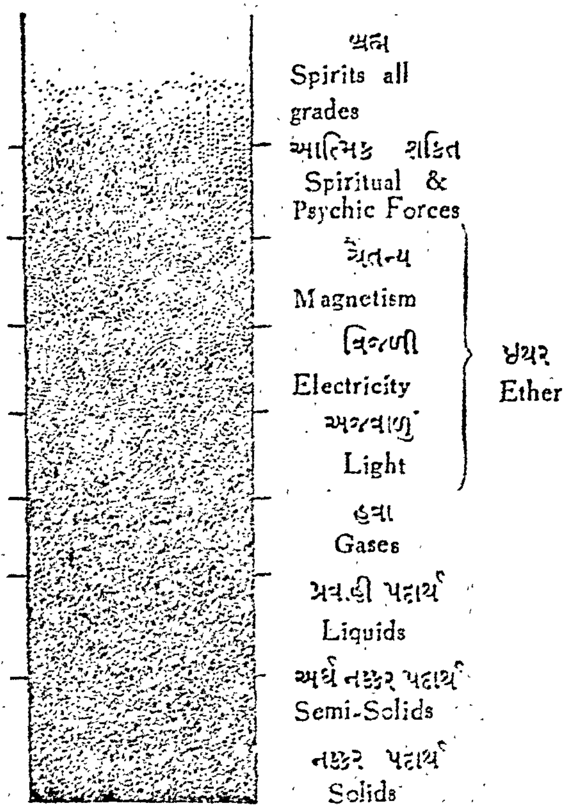
ધ્યાન રાખજો.

આ પુસ્તક કાંઈ જ્યોતિષ મહારાજોનાં સંસ્કૃત અને અલંકારીક શ્લોકો, અથવા તો ન માનવામાં આવે એવી દેવી દંતકથા નથી, પણ ફક્ત હાલના જમાનામાં જગપ્રસિદ્ધ થયેલા, તથા પુર્વ અને પશ્ચીમ મુલકોમાં જ્યોતિષ વિદ્યાની ઓથોરીટી સમાન જાહેર થયેલા, તથા દુન્યાની મોટી મોટી ઓબઝર્વેટરીઓનાં નીપુણ યંત્રોથી ગણત્રી કરનારા, મહાન વિદ્વાનોના ગ્રંથો તથા શીક્ષણોનો અરક, ખાસ પારસી, ખોજા, મુસલમાન અને હીંદુ કેળવાયલી પ્રજાના ઉપયોગને માટે પ્રગટ કરવામાં આવ્યું છે.

આવી તક ફરીથી મળશે નહીં, અંગ્રેજી જ્યોતિષોના વર્તારાઓ ક્વચીતજ ખોટા પડે છે. ઝેડકીલ, એલનલીઓ અને રાફ્રાએલ, જેવા મહાન જ્યોતિષોની સરલ રૂઢી સંપૂર્ણતાથી શીખવા માટે આ એકજ પુસ્તકની જરૂર છે.

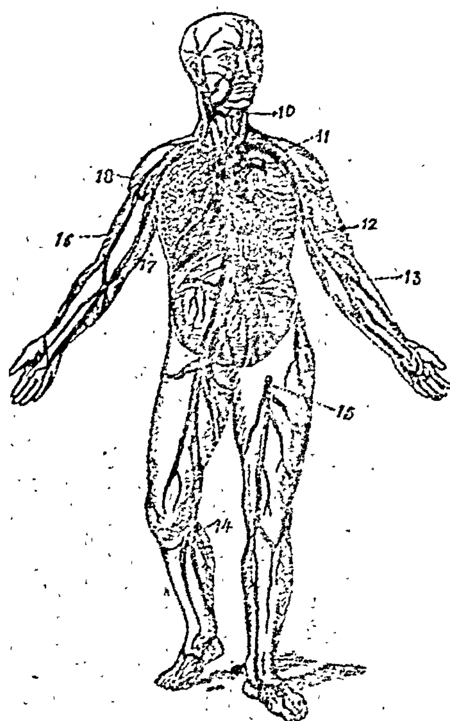
એન. એમ. ત્રિપાઠી ઍન્ડ કંપની—મુંબાઇ.

Infinate



ચિત્ર ૧લું

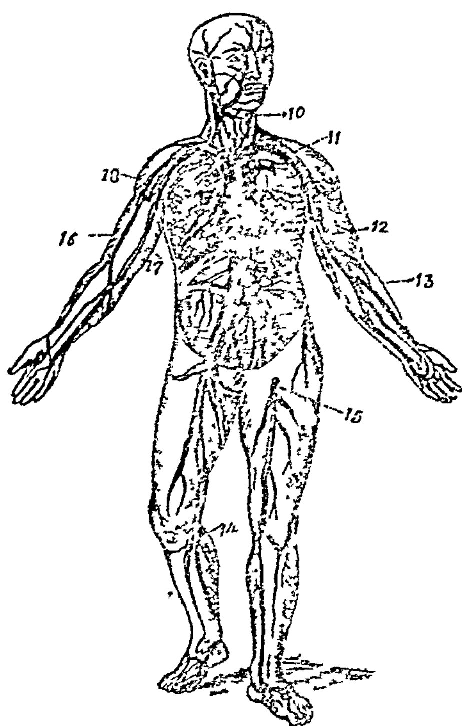
બ્રહ્મથી નક્કર પદાર્થો સુધીની હાલતો



ચિત્ર ૩૭મું

બ્લડ સરક્યુલેશન

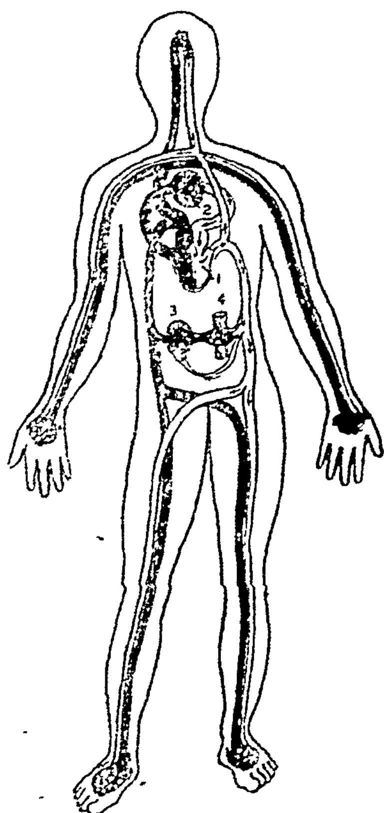
The Circulation Illustrated



ચિત્ર ૩જું

બ્લડ સરક્યુલેશન

The Circulation Illustrated



બ્લડ સરક્યુલેશન

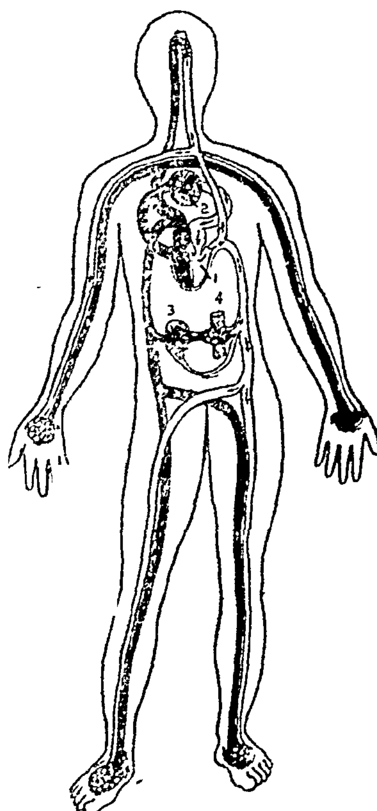
The arteries are indicated by white lines, the veins by black lines. The arrows shows the direction of the circulation or flow of blood.

(1) The heart—right side contains impure blood, left side pure blood.

(2) Represents the Lungs, where the blood is purified and changes its colour from *blue to red.*

(3) The Liver. (4) The Intestines

ચિત્ર ૫મું



બ્લડ સરક્યુલેશન

The arteries are indicated by white lines, the veins by black lines. The arrows shows the direction of the circulation or flow of blood.

(1) The heart—right side contains impure blood, left side pure blood.

(2) Represents the Lungs, where the blood is purified and changes its colour from *blue to red*

(3) The Liver. (4) The Intestines

ચિત્ર ૯મું



લોંગ પાસીસ

ચિત્ર ૧૦મું



પેટ, હોજરી, તથા જઠરને લગતાં દરદોની ટ્રીટમેન્ટ

Stomach troubles

ચિત્ર ૧૧મું

હૃદય તથા છાતીને લગતાં દરદોની ટ્રીટમેન્ટ

Heart troubles



ચિત્ર ૧૦મું



પેટ, હોજરી, તથા જઠરને લગતાં દરદોની ટ્રીટમેન્ટ

Stomach troubles

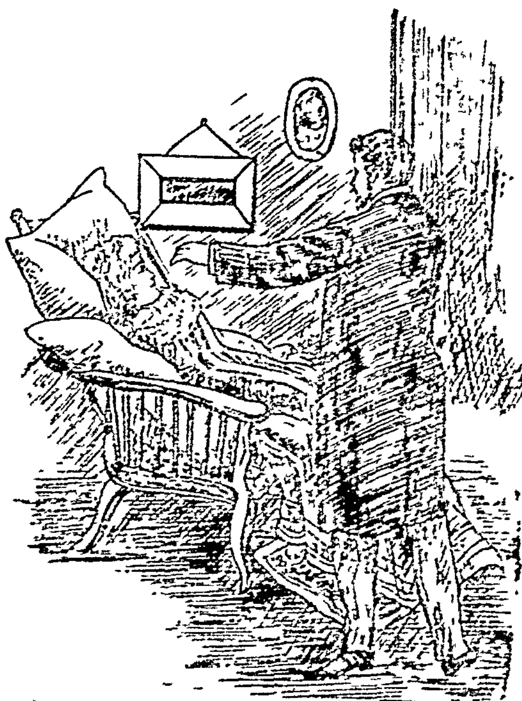
ચિત્ર ૧૧મું

હૃદય તથા છાતીને લગતાં દરદોની ટ્રીટમેન્ટ

Heart troubles



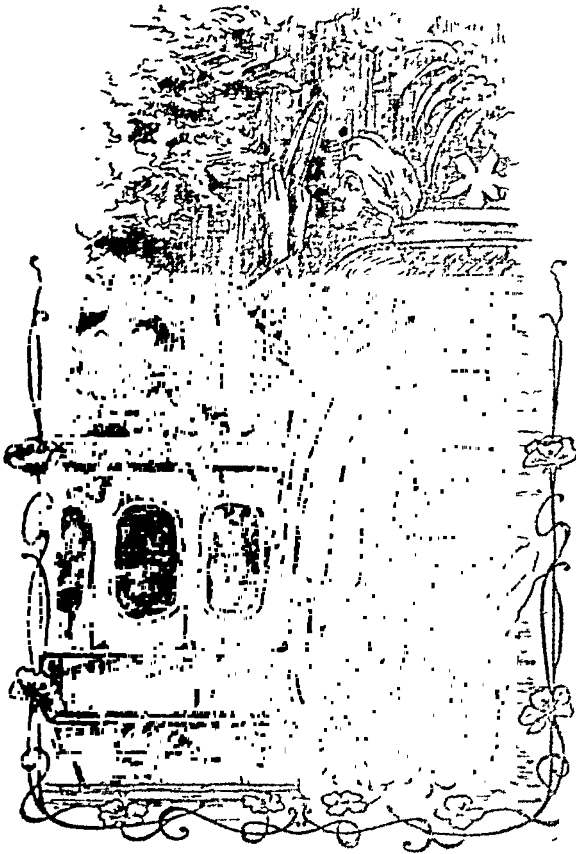
ચિત્ર ૧૩મું



લોહીનો ફેલાવો નિયમિત કરવાની રીત

Equalizing the blood circulation

ચિત્ર ૧૫મું



આંખનું આકર્ષણ વધારવાની રીત

The cultivation of the magnetic Glance

ચિત્ર ૧૭મું



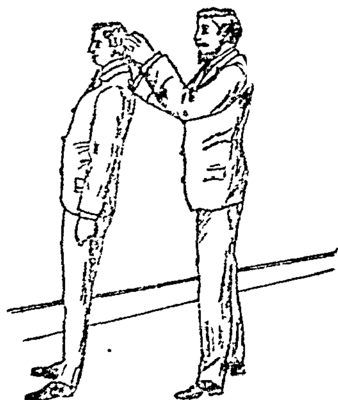
મેન્ટલ ફોટોગ્રાફી
Mental photography

ચિત્ર ૧૮મું



ટ્રીમ્યુલસ પાસીસ
The Tremulous pass

ચિત્ર ૧૯મું



ડ્રોઇંગ પાસીસ
The Drawing pass

ચિત્ર ૨૦મું



રીવર્સ અથવા અપવર્ડ પાસીસ

The Reverse or upward pass

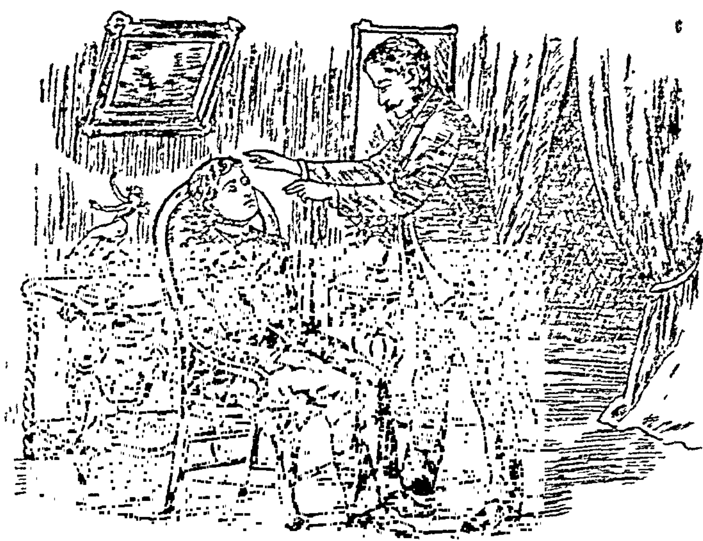
ચિત્ર ૨૧મું



મેસમેરીક લોંગ પાસીસ

The Mesmeric long pass

ચિત્ર ૨૨મું



હાથનાં આંગળાં વડે મેસમેરાઇઝ કરવાની રીત

Inducing Mesmeric sleep by gazing at the fingers